

臺北市南港國小附設幼兒園 109 年 7 月份餐點表

* 中餐附季節水果一份 * 每日供應餐點內容，本園得視當日情形隨時調整

日期	早 點	中 餐	午 點	
7/01	三	慶生蛋糕	糙米飯+炒三鮮+蘿蔔佃煮+有機青菜+黃瓜大骨湯	奶油餐包
7/02	四	千層蛋糕+柳橙汁	香鬆飯+蔥爆肉絲+南瓜蒸蛋+有機青菜+四神湯	貢丸麵線
7/03	五	鮮菇肉末粥	白米飯+糖醋雞+白菜壽喜燒+有機青菜+紫菜蛋花湯	熱狗麵包
7/06	一	玉米脆片+鮮奶	胚芽飯+炸土魷魚條+腐皮炒豆芽+有機青菜+三絲鮮菇湯	玉米洋芋濃湯
7/07	二	銀絲卷+冬瓜茶	炸醬麵+香滷貢丸+有機青菜+山藥排骨湯	綠豆湯
7/08	三	燒賣+玉米濃湯	紫米飯+紫蘇梅雞+什錦冬瓜燒+有機青菜+田園蔬菜湯	瑞士捲+優酪乳
7/09	四	茄汁肉醬麵	白米飯+紅燒排骨+海帶芽蛋+有機青菜+冬瓜軟骨湯	關東煮
7/10	五	皮蛋瘦肉粥	糙米飯+洋蔥肉片+茄汁甜不辣+有機青菜+絲瓜蛋花湯	果醬三明治
7/13	一	牛角麵包+鮮奶	麥片飯+味噌煮魚+肉絲炒海茸+有機青菜+番茄白菜湯	粉條冬瓜露
7/14	二	雞茸玉米粥	白米飯+三杯雞+南瓜燴豆腐+有機青菜+蒲瓜丸片湯	中華豆花

☆愛護地球的低碳飲食

0 研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農牧業的排放。

0 這表示食物的製造過程對於溫室氣體排放有相當大的影響，因此，各國開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放。

☆低碳飲食原則

1. 選購在地食材：由於環境適合作物生長，可減少種植或養殖所需之能源及用水。
2. 選擇當季食材：如此可避免種植時農藥、肥料的過度使用，以及儲藏所需的能源耗損。
3. 選擇精簡包裝、少人工加工的食材：繁雜的加工過程會造成碳排放量的增加，盡量選擇包裝簡單，天然加工法製成的食物。
4. 適量選購食材：依據食用量購買食材，吃多少買多少。
5. 選擇可食率高的食材：減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄。

保護地球就讓我們從低碳生活開始！