

# 永信國民小學附設幼兒園 110 年 2 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
	日期	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26
第二週	上午	<b>鍋燒意麵</b> (意麵、豬肉絲、高麗菜、魚丸) <b>香蕉</b>	<b>四神排骨湯</b> (茯苓、芡實、蓮子、淮山排骨)	<b>綜合壽司</b> (熱白飯、肉鬆、雞蛋、豆漿、海苔皮、三角豆腐包) <b>味噌湯</b> (豆腐、味噌)	<b>生日蛋糕</b> (水果餡、布丁) <b>保久乳</b>	<b>香雞堡</b> (漢堡包、雞肉) <b>玉米濃湯</b> (玉米粒、洋蔥、雞蛋、胡蘿蔔、馬鈴薯、火腿丁)
	下午	玉米脆片奶酪	小蛋塔 豆漿	檸檬蛋糕 保久乳	花紋蜂蜜蛋糕 豆漿	綜合水果- 蘋果、蕃茄、橘子 保久乳

☆本園一律使用國產豬肉食材。

☆本餐點表因應氣候及當令食材調整，公佈於公佈欄及班級網頁，為配合節能減碳及節約用紙，不另行通知!

☆如遇特殊狀況(如颱風、豪雨、菜價上揚……等)，將略為變動餐點。

## 食品添加物並非萬惡，但從小培養口味才懂食物真滋味~作者：董氏基金會食品營養中心

為孩子挑選食品時，只要看到產品含有「〇〇劑」、「XX酸」等食品添加物就會避而遠之嗎？是否也常聽說只要秉持著「不要吃含有看不懂成分的食品」就不會吃進一大堆食品添加物、化學物質呢？

「食安」是民眾非常關注的議題之一，除了想確保所接觸的食物是安全無虞，也希望自己能吃安心、健康，因此民眾常常將「食品添加物」與「不必要的化學物質成分」劃上了等號，且面對各種添加物避之唯恐不及。但事實上並非所有的食品添加物都是壞東西、不必要添加，只要是合法的食品添加物、適量添加就可以維持食物的品質與衛生，只是要小心當我們吃習慣含有食品添加物的味道後，就會漸漸忘了食物的「原味」！

雖然合法食品添加物有其必要性，適度使用可錦上添花，但絕不應成為降低成本的手段。而隨著食品加工頻繁的使用，許多人都已習慣含有食品添加物的味道，反而漸漸忘了食物的「原味」。尤其生活中充滿著人造的美味，現代孩子們根本沒有機會嚐過天然原味和口感，可能已不識食物真滋味，所以味覺記憶中只有人工和添加物的味道存檔。如果孩子們以為番茄是番茄醬的酸味、橘子是橘子汽水的香味、雞肉吃起來是像雞塊的口感，而馬鈴薯就是薯條的油香味，該是多令人嘆息的一件事！除了失去認識食材能力、不明白飲食文化外，更有可能從小養成重口味及喜好高油糖鹽食物的習慣，反而造成嚴重的偏挑食行為，影響到未來的健康！

因此建議從小培養孩子的口味，多提供天然食物給孩子做選擇，並增加孩子接觸、嘗試新鮮在地食材的機會，讓孩子們有機會認識真正的食物原味、嚐到食物真滋味。

