

永信國民小學附設幼兒園 108 年 6 月份點心表

第十七週	日期	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
	上午	南瓜鮮肉粥 新鮮水果	玉米濃湯 草莓吐司	港式蘿蔔糕 薏仁漿 新鮮水果	鍋燒意麵	端午節放假
下午	御飯糰 蜜茶	車輪餅 原味優酪乳	蝦捲 決明子茶	芋頭餅 麥茶		
第十八週	日期	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
	上午	粿條湯 新鮮水果	吐司夾蛋 原味優酪乳	水果三明治 米漿	水果生日蛋糕 鮮乳	玉米蛋餅 豆漿
下午	銀絲捲 麥茶	珍珠仙草愛玉湯	旗魚黑輪 冬瓜茶	鬆餅 麥茶	綜合水果切盤	
第十九週	日期	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
	上午	蔬菜餛飩湯 新鮮水果	肉包 豆漿	紫米珍珠丸 枸杞紅棗茶 新鮮水果	碗粿 味噌湯	金針蘿蔔排骨湯
下午	紅豆豆花	天然雙色麵包 原味優酪乳	牛奶脆餅 蜜茶	玉米脆片 鮮乳	綜合水果切盤	
第二十週	日期	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
	上午	煎餃 薏仁漿 新鮮水果	清粥小菜	肉圓 蛋花湯 新鮮水果	蔬菜吻仔魚粥	小金牛角麵包 (結業式讀半天!)
下午	地瓜綠豆湯	珍珠豆花	黑糖饅頭 豆漿	銅鑼燒 鮮乳		

飲料看燈行

健康飲食 - 從小培養 教育部 羅氏基金

無糖卡健康

以白開水或無糖飲品取代含糖飲料，預防肥胖及代謝症候群

市售飲料熱量比一比

飲 料	份 量	平均熱量 (大卡)	運動所需消耗熱量	
			走路 (40分鐘/小時)	騎腳踏車 (30分鐘/小時)
礦泉水	600ml/瓶	0	0	0
寶礦力	350ml/罐	91	59	61
柳橙原汁	236ml/瓶	110	71	73
可樂	350ml/罐	170	110	113
奶茶	700ml/杯	294	190	198
珍珠奶茶	700ml/杯	410	265	273
綠 茶	700ml/杯	0糖類	0	0
		7分糖類	45	47
		14分糖類	90	93
		23分糖類	150	155
		280全糖類	181	187

白開水Kcal