

永信國民小學附設幼兒園 109 年 1 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第十九週	日期			1/1	1/2	1/3
	上午			元旦!	土司夾蛋 豆漿	奶酥土司 玉米濃湯
	下午				奶皇包 原味優酪乳	綜合水果切盤- 蕃茄, 橘子, 蘋果 鮮乳
第二十週	日期	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
	上午	香雞堡 豆漿 新鮮水果: 葡萄	關東煮	肉圓 蛋花湯 新鮮水果: 奇異果	水果生日蛋糕 鮮乳	什錦湯麵
	下午	素當歸鴨湯	起司饅頭 鮮乳	壽司 豆漿	日式鬆餅 原味優酪乳	綜合水果切盤- 火龍果, 鳳梨, 芭樂 鮮乳
第二十一週	日期	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
	上午	港式蘿蔔糕 豆漿 新鮮水果: 蓮霧	香雞麵線	碗粿 味噌湯 新鮮水果: 橘子	小魚翡翠粥	鍋燒意麵
	下午	地瓜綠豆湯	蜂蜜蛋糕捲 鮮乳	鮭魚御飯糰 豆漿	蔥抓餅 原味優酪乳	綜合水果切盤- 蕃茄, 葡萄, 蘋果 鮮乳
第二十二週	日期	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
	上午	海綿蛋糕 鮮乳 新鮮水果: 蘋果 休業式讀半天!				
	下午	/				

1. 攝取足量水分



預防冬季皮膚乾裂的飲食建議

2. 蜂蜜是一種水溶性的天然保濕劑，有助於皮膚保濕



3. 不飽和脂肪酸有助油脂分泌，強化皮膚保濕度



4. 蛋白質有助於皮膚細胞修復、促進代謝



5. 攝取富有黏液、膠質的食材有助於皮膚潤澤

