

永信國民小學附設幼兒園 109 年 8、9 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五	
第一週	日期	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	
	上午	香雞堡 (漢堡包、雞肉) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、雞蛋、火腿丁) 蘋果	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸)	御飯糰 (白飯、海苔皮、肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 奇異果	什錦湯麵 (關廟麵、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、魚丸)	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	
	下午	優格	虎皮捲蛋糕 豆漿	蛋塔 鮮乳	可頌麵包 優酪乳	綜合水果- 火龍果、鳳梨、梨子 鮮乳	
第二週	日期	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	
	上午	粿條湯 (粿條、豆芽菜、豬肉絲、小白菜、木耳絲、胡蘿蔔絲) 香蕉	大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯	關東煮 (蘿蔔、黑輪、玉米、豬血糕、芹菜) 火龍果	水果生日蛋糕 (熱帶水果餡、布丁) 鮮乳	水餃(豬肉餡、水餃皮) 酸辣湯 (豬肉絲、紅蘿蔔、木耳、筍絲、蛋)	
	下午	烤布丁	草莓蛋糕 豆漿	台式馬卡龍 鮮乳	奶酥餐包 優酪乳	綜合水果- 葡萄、蘋果、鳳梨 鮮乳	
第三週	日期	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	
	上午	香菇雞湯 (香菇、雞肉) 蘋果	米粉湯 (米粉、豬肉、芹菜)	爆漿肉丸 (豬肉、粉皮) 蛋花湯 (雞蛋、蔥花) 葡萄	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	義大利肉醬麵 (義大利麵、豬絞肉、洋蔥) 大黃瓜魚丸湯	
	下午	玉米脆片奶酪	菠蘿餐包 豆漿	杯子蛋糕 鮮乳	牛奶餐包 優酪乳	綜合水果- 西瓜、芭樂、哈密瓜 鮮乳	
第四週	日期	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26(六)
	上午	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜) 火龍果	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、雞蛋、火腿丁)	碗粿 (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 西瓜	紅燒豬肉麵 (麵條、豬肉、蘿蔔、紅蘿蔔、小白菜)	小魚翡翠粥 (白米、高麗菜、雞蛋、吻仔魚)	香雞麵線湯 (雞肉、麵線)
	下午	優格	珍珠豆花	大理石蛋糕 (雞蛋、麵粉、可可粉) 鮮乳	肉鬆餐包 優酪乳	綜合水果- 葡萄、鳳梨 西瓜 鮮乳	水果豆花

永信國民小學附設幼兒園 109 年 8、9 月份點心表

日期	9/28	9/29	9/30			
第五週	上午	擔仔麵 (油麵、小白菜、 豆芽菜、肉絲、 木耳絲、胡蘿蔔絲) 葡萄	清粥小菜 (白米粥、豆漿、 肉鬆、雞蛋)	綜合壽司 (熱白飯、肉鬆、 雞蛋、豆漿、海苔皮、 三角豆腐包) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 鳳梨		
	下午	雞蛋布丁	地瓜綠豆湯	香草蛋糕 鮮乳		

☆本餐點表因應氣候及當令食材調整，並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。

【讓孩子愛上餐桌的 10 個小技巧】

多看多聽多試：讓孩子從小接觸各類食物！

多鼓勵不強迫：鼓勵孩子嘗試各種食物！

健康吃快樂動：增加孩子體能時間，促進孩子食慾，食物變好吃！

食物變身秀：利用不同烹調方式、食物搭配，增加餐點變化度！

好看更好吃：豐富的擺盤與布置，讓食物更好吃！

讓孩子參與改變一切：用親子一起料理、一起買菜等方式，增加孩子的參與感，用餐更有趣！

想像力量大：用食材說故事，帶孩子認識食物！

好心情好胃口：吃飯時不責罵，生病時不嘗試新食物！

一起吃最好吃：和孩子一起吃飯，讓親子關係更融洽！

明訂遊戲規則：訂定用餐規則，零食給的量及頻率要適當！

