

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！

