

永信國民小學附設幼兒園 109 年 10 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第五週	日期				10/1	10/2
	上午				中秋節放假!	中秋節調整放假!
	下午					
第六週	日期	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
	上午	<b>香雞堡</b> (漢堡包、雞肉) <b>玉米濃湯</b> (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、雞蛋、火腿丁) <b>香蕉</b>	<b>大鍋貼</b> (豬肉餡、水餃皮) <b>魚丸湯</b>	<b>御飯糰</b> (白飯、海苔皮、肉鬆) <b>貢丸湯</b> (豬肉、芹菜) <b>柚子</b>	<b>清粥小菜</b> (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	國慶日調整放假!
	下午	<b>烤布丁</b>	<b>北海道牛奶蛋糕</b> <b>豆漿</b>	<b>雞蛋布丁</b>	<b>玉米脆片奶酪</b>	
第七週	日期	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
	上午	<b>香菇雞湯</b> (香菇、雞肉) <b>蘋果</b>	<b>米粉湯</b> (米粉、豬肉、芹菜)	<b>碗粿</b> (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) <b>味噌湯</b> (豆腐、海帶芽) <b>哈密瓜</b>	<b>水果生日蛋糕</b> (香草蛋糕、布丁、熱帶果醬) <b>鮮乳</b>	<b>什錦湯麵</b> (關廟麵、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、魚丸)
	下午	<b>醇奶布丁</b>	<b>牛奶小饅頭</b> <b>豆漿</b>	<b>黃金杯蛋糕</b> <b>鮮乳</b>	<b>可頌麵包</b> <b>優酪乳</b>	<b>綜合水果-</b> 火龍果, 芭樂, 梨子 <b>鮮乳</b>
第八週	日期	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
	上午	<b>餛飩湯</b> (豬肉餡、餛飩皮、小白菜) <b>葡萄</b>	<b>水餃</b> (豬肉餡、水餃皮) <b>玉米濃湯</b> (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、雞蛋、火腿丁)	<b>爆漿肉丸</b> (豬肉、粉皮) <b>蛋花湯</b> (雞蛋、蔥花) <b>梨子</b>	<b>小魚翡翠粥</b> (白米、高麗菜、雞蛋、吻仔魚)	<b>紅燒豬肉麵</b> (麵條、豬肉、蘿蔔、紅蘿蔔、小白菜)
	下午	<b>原味泡芙</b> <b>優酪乳</b>	<b>虎皮捲蛋糕</b> <b>豆漿</b>	<b>起司球</b> <b>鮮乳</b>	<b>葡萄餐包</b> <b>優酪乳</b>	<b>綜合水果-</b> 香蕉、蘋果、茂谷柑 <b>鮮乳</b>

☆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。

# 永信國民小學附設幼兒園 109 年 10 月份點心表

日期	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	
第九週	上午	<b>擔仔麵</b> (油麵、小白菜、 豆芽菜、肉絲、 木耳絲、胡蘿蔔絲)  <b>火龍果</b>	<b>香雞堡</b> (漢堡包、雞肉)  <b>玉米濃湯</b> (玉米粒、洋蔥、 胡蘿蔔、馬鈴薯、 雞蛋、火腿丁)	<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、海帶芽)  <b>奇異果</b>	<b>鍋燒意麵</b> (意麵、高麗菜、 蛤蜊、魚丸)	<b>水餃</b> (豬肉餡、水餃皮)  <b>酸辣湯</b> (豬肉絲、紅蘿蔔、木耳、筍絲、蛋)
	下午	<b>黑糖乳酪蛋塔</b>  <b>鮮乳</b>	<b>草莓波堤</b>  <b>豆漿</b>	<b>檸檬蛋糕</b>  <b>鮮乳</b>	<b>牛奶小餐包</b>  <b>優酪乳</b>	<b>綜合水果-</b> <b>蘋果、葡萄、梨子</b>  <b>鮮乳</b>

☆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。



~對抗偏食大作戰~~~

偏食的原因：

1. 父母或扶養者有「偏食」的情形。
2. 沒有正確營養知識。
3. 不當的烹調方式。
4. 強迫進食

戰勝「偏食」

1. 以身作則，養成良好的飲食及進餐習慣。
2. 留意食物的溫度、味道、顏色。
3. 食物種類與烹調多樣化，如利用食物本身的顏色、餐盤擺飾及壓模等。
4. 適當的飲食量。
5. 不要利誘進食且不可剝奪小孩食物當做懲罰的方法。
6. 團體進食。
7. 不強迫進食