

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

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	擔仔麵 (油麵、小白菜、 豆芽菜、肉絲、 木耳絲、胡蘿蔔絲) 火龍果	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)	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) 奇異果	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、 蛤蜊、魚丸)	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 酸辣湯 (豬肉絲、紅蘿蔔、木耳、筍絲、蛋)
	下午	黑糖乳酪蛋塔 鮮乳	草莓波堤 豆漿	檸檬蛋糕 鮮乳	牛奶小餐包 優酪乳	綜合水果- 蘋果、葡萄、梨子 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。



~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