

永信國民小學附設幼兒園 109 年 11 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第十週	日期	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
	上午	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸) 柳丁	香雞堡 (漢堡包、雞肉) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯、火腿丁)	碗粿 (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 蘋果	小魚翡翠粥 (白米、高麗菜、雞蛋、吻仔魚)	大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯
	下午	醇奶布丁	虎皮捲蛋糕 豆漿	黃金杯蛋糕 鮮乳	可頌麵包 優酪乳	綜合水果- 火龍果、梨子、芭樂 鮮乳
第十一週	日期	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
	上午	玉米鮮肉粥 (白米、玉米、豬肉) 香蕉	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	御飯糰 (白飯、海苔皮、肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 芭樂	生日蛋糕 (香草蛋糕、布丁、珍珠牛奶) 鮮乳	擔仔麵 (油麵、小白菜、豆芽菜、肉絲、木耳絲、胡蘿蔔絲)
	下午	烤布丁	香草蛋糕 豆漿	北海道牛奶蛋糕 鮮乳	牛奶小餐包 優酪乳	綜合水果- 葡萄、蘋果、梨子 鮮乳
第十二週	日期	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
	上午	香菇雞湯 (香菇、雞肉) 葡萄	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 酸辣湯 (豬肉絲、紅蘿蔔、木耳、筍絲、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) 奇異果	關東煮 (蘿蔔、黑輪、玉米、豬血糕、芹菜)	什錦湯麵 (關廟麵、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、魚丸)
	下午	玉米脆片奶酪	牛奶小饅頭 豆漿	花紋蜂蜜蛋糕 鮮乳	蛋塔 優酪乳	綜合水果- 火龍果, 蘋果, 香蕉 鮮乳

☆本園一律使用國產豬肉食材。

☆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 11 月份點心表

	日期	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
第十三週	上午	香雞堡 (漢堡包、雞肉) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯、火腿丁) 蘋果	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	爆漿肉丸 (豬肉、粉皮) 蛋花湯 (雞蛋、蔥花) 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)	粿條湯 (粿條、豆芽菜、豬肉絲、小白菜木耳絲、胡蘿蔔絲)
	下午	小奶酪	大理石蛋糕 豆漿	檸檬蛋糕 鮮乳	葡萄餐包 優酪乳	綜合水果- 香蕉、梨子、葡萄 鮮乳
第十四週	日期	11/30				
	上午	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸) 火龍果				
	下午	雞蛋布丁				

☆本園一律使用國產豬肉食材。

☆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。

多喝白開水，提升腦袋「多工處理能力」！

作者：董氏基金會食品營養中心

孩子的健康與學業一直都是師長們很關注的事，除了養成孩子均衡飲食、良好生活作息及規律運動外，看似樸實無華的「水」也可以讓孩子兼顧健康與學習效果喔！

2013 年發表於「人類神經科學前沿」期刊的英國研究，請受試者在接受測驗前進行「吃穀物棒、有喝水」與「吃穀物棒、無喝水」實驗，兩場實驗間隔一星期，並分析受試者的大腦反應時間、認知功能變化、語言是別記憶、是學記憶與學習能力等，發現測驗前喝三杯水(約 775 毫升)，大腦反應速度可增加 14%。

此外，刊登於《The Journal of Nutrition》的美國伊利諾伊大學研究，記錄並評估兒童喝水後尿液的滲透壓、比重、顏色以及認知反應，發現體內含水量較高的兒童，不僅反應比較快，也提升了「多任務處理處理」(Multi-tasking) 的能力。而英國東倫敦大學也曾分析心理系學生考試前的喝水習慣，發現考前會喝水的人，成績提高了 10% 左右。可見喝水有助於讓腦袋更靈活、增加反應力！

「水」是日常生活中的必備、生命的泉源。多喝水好處多，除了有助於促進新陳代謝、預防便秘，也可以讓腦袋靈活、反應變快，進而提升記憶力、多工處理能力及學習表現！因此建議每天喝水至少 1,500~2,000 毫升，補足身體所需水分，除了讓身體更健康也讓腦袋更靈光！

