

永信國民小學附設幼兒園 109 年 12 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第十四週	日期		12/1	12/2	12/3	12/4
	上午		南瓜鮮肉粥 (南瓜、高麗菜、豬肉絲、紅蘿蔔、米)	御飯糰 (白飯、海苔皮、肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 芭樂	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		草莓蛋糕 豆漿	可頌麵包 保久乳	牛奶餐包 豆漿	綜合水果- 葡萄、蘋果、香蕉 保久乳
	日期	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
第十五週	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) 香蕉	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	關東煮 (蘿蔔、黑輪、玉米、豬血糕、芹菜) 火龍果	生日蛋糕 (熱帶水果餡、布丁) 保久乳	擔仔麵 (油麵、小白菜、豆芽菜、肉絲、木耳絲、胡蘿蔔絲)
	下午	雞蛋布丁	乳酪小饅頭 豆漿	大理石蛋糕 保久乳	果醬餐包 豆漿	綜合水果- 奇異果、梨子、蘋果 保久乳
第十六週	日期	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
	上午	香菇雞湯 (香菇、雞肉) 火龍果	大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯	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	小魚翡翠粥 (白米、高麗菜、雞蛋、吻仔魚)	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	香草蛋糕 保久乳	蛋塔 豆漿	綜合水果- 橘子、蘋果、香蕉 保久乳

☆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，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 12 月份點心表

第十七週	日期	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
	上午	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) 蘋果	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	碗粿 (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 火龍果	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸)	粿條湯 (粿條、豆芽菜、豬肉絲、小白菜、木耳絲、胡蘿蔔絲)
下午	黃金布丁	大理石蛋糕 豆漿	黃金杯蛋糕 保久乳	小牛角 豆漿	綜合水果- 芭樂、梨子、葡萄 保久乳	
第十八週	日期	12/28	12/29	12/30	12/31	
	上午	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋) 香蕉	什錦湯麵 (關廟麵、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、魚丸)	爆漿肉丸 (豬肉、粉皮) 蛋花湯 (雞蛋、蔥花) 蘋果	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	
下午	醇奶布丁	草莓豆腐蛋糕 豆漿	虎皮捲蛋糕 保久乳	葡萄餐包 豆漿		

☆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，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。

喝糖飲小心骨鬆，兩份奶培養績優「骨」！~作者：董氏基金會食品營養中心

天天喝飲料，小心鈣流失，長不高、增骨鬆機率！



高油、高糖食物除了讓人變胖、增加心血管疾病罹患率，更常被忽略是造成骨質疏鬆的隱形殺手，會消耗身體裡的鈣，並阻礙身體對鈣的吸收與利用。

許多學童一天的開始就是早餐配紅茶、奶茶或碳酸飲料等含糖飲料，不但會排擠掉鈣質豐富的鮮奶、保久乳等奶類攝取，飲料中過量的糖及油(奶精)更妨礙孩童身體對鈣質的吸收，並導致鈣流失，進而損害骨質密度，增加日後骨質疏鬆機率；而如碳酸飲料中含有許多的咖啡因及磷，這些都會影響身體對鈣的吸收與利用，對於發育期的兒童有負面影響，甚至可能進一步增加罹患骨質疏鬆症與發生骨折機率。

若孩童喝糖飲不喝奶，則易喝下高糖高熱量，鈣質卻攝取不足，導致體位橫向發展卻長不高，更會影響骨骼健康、生長發育及學習力，並增加蛀牙、骨折與骨質疏鬆症的發生機率。存足骨本必須從小開始；奶類是豐富的鈣質來源，且人體吸收利用率佳，還可提供優質蛋白質、維生素 B2 等多種維生素及礦物質，如一杯 240cc 的乳品約含有 270 毫克的鈣，可選擇鮮乳、保久乳或是以 3 湯匙低脂奶粉沖泡，孩童每天喝 2~3 杯，幾乎就能獲得一天的鈣質所需；另如無糖優格、無糖優酪乳、低脂起司等乳製品，都是良好的鈣質攝取來源。



因此建議父母務必把關，提供孩童健康的飲食環境，不在家中存放含糖飲料，更別讓成長中的孩童輕易「斷奶」，應從小養成「每天兩份奶」的奶類攝取習慣。