

永信國民小學附設幼兒園 110 年 3 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第二週	日期	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
	上午	228 和平紀念日 補假!	小魚翡翠粥 (白米、高麗菜、雞蛋、吻仔魚)	碗粿 (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 蘋果	金針蘿蔔排骨湯 (金針、蘿蔔、排骨)	大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯
下午	虎皮捲蛋糕 豆漿		黃金杯蛋糕 保久乳	小可頌 豆漿	綜合水果- 香蕉、火龍果、芭樂 保久乳	
第三週	日期	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
	上午	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋) 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) 橘子	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	醇奶布丁	香草蛋糕 豆漿	草莓豆腐蛋糕 保久乳	牛奶小饅頭 豆漿	綜合水果- 芭樂、蘋果、蕃茄 保久乳	
第四週	日期	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
	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	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯)	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)	什錦湯麵 (關廟麵、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、魚丸)
下午	雞蛋布丁	大理石蛋糕 豆漿	葡萄餐包 保久乳	小牛角 豆漿	綜合水果- 香蕉、火龍果、芭樂 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 110 年 3 月份點心表

		日期	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
第五週	上午		<b>香菇雞湯</b> (香菇、雞肉) <b>蘋果</b>	<b>清粥小菜</b> (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	<b>爆漿肉丸</b> (豬肉、粉皮) <b>蛋花</b> (雞蛋、蔥花)	<b>餛飩湯</b> (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	<b>粿條湯</b> (粿條、豆芽菜、豬肉絲、小白菜、木耳絲、胡蘿蔔絲)
	下午		<b>黃金布丁</b>	<b>葡萄餐包</b> <b>豆漿</b>	<b>草莓豆腐蛋糕</b> <b>保久乳</b>	<b>大理石蛋糕</b> <b>豆漿</b>	<b>綜合水果-</b> <b>蘋果、蕃茄、葡萄</b> <b>保久乳</b>
第六週	日期		3/29	3/30	3/31	☆本園一律使用國產豬肉食材。  	
	上午		<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) <b>香蕉</b>	<b>鍋燒意麵</b> (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸)	<b>香雞堡</b> (漢堡包、雞肉) <b>玉米濃湯</b> (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯、火腿丁) <b>火龍果</b>		
	下午		<b>雞蛋布丁</b>	<b>乳酪小饅頭</b> <b>豆漿</b>	<b>小牛角</b> <b>保久乳</b>		

☆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。

## 從生活習慣檢視孩子的體位~作者：董氏基金會食品營養中心

### ✦食物選擇錯誤

經常攝取的食物多是高熱量、高油脂的食物，容易造成熱量積存過多而發胖，大人應協助孩子了解食物的熱量及特性，調整平日飲食內容。另外，矯正全家人包括父母與小孩的飲食內容，將是改善肥胖的一大步。

### ✦飲食習慣不當

許多孩子發胖是由於吃太多、吃太快、喜歡邊喝飲料邊吃飯、偏食、蔬菜吃得少…等，這些都是不良的飲食習慣，一旦養成，會在不知不覺中隱藏致胖的危機，試著逐漸減低各種不當習慣，減低繼續發胖的危機。

### ✦生活習慣不良

如：晚餐經常延後、喜歡睡前吃東西、壓力大就大吃等，都可能增加肥胖的機會，也會使身體功能衰退。保持正常的生活作息，尤其定時定量的三餐，肥胖孩童最需要是正常的生活習慣，而非被剝奪「吃」的權利，大人如果經常限制或過度壓抑飲食，可能會造成反效果！

### ✦不愛運動

許多過重孩子不喜愛運動，因為運動會讓他們容易喘、累，也可能因動作反應不敏捷而被取笑，其實孩子本來就比大人好動，只要稍加鼓勵，他們很容易可以培養出健康的運動習慣，多運動不只能增加能量消耗，還可以讓孩子建立自信心！

