

永信國民小學附設幼兒園 110 年4月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第六週	日期	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
	上午				清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	兒童節與民族掃墓節 調整放假
	下午				牛奶餐包 優酪乳	
第七週	日期	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
	上午	兒童節與 民族掃墓節 調整放假	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) 香蕉	生日蛋糕 (熱帶水果餡、布丁) 鮮乳	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)
	下午		葡萄餐包 豆漿	虎皮捲蛋糕 鮮乳	檸檬蛋糕 優酪乳	黃金奇異果 鮮乳
第八週	日期	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
	上午	甜不辣 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯) 蘋果	金針蘿蔔排骨湯 (金針、蘿蔔、排骨)	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) 葡萄	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯)
	下午	玉米脆片奶酪	小可頌 豆漿	黃金杯蛋糕 鮮乳	蛋塔 優酪乳	綜合水果- 香蕉、蘋果 鮮乳
第九週	日期	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
	上午	香菇雞湯 (香菇、雞肉) 香蕉	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) 西瓜	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	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)
	下午	小奶酪	菠蘿香草捲 豆漿	大理石蛋糕 鮮乳	台式馬卡龍 優酪乳	綜合水果- 蘋果、葡萄 鮮乳

# 永信國民小學附設幼兒園 110 年 4 月份點心表

日期	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
第十週 上午	<b>大鍋貼</b> (豬肉餡、水餃皮) <b>魚丸湯</b> <b>蘋果</b>	<b>鍋燒意麵</b> (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸)	<b>爆漿肉丸</b> (豬肉、粉皮) <b>蛋花湯</b> (雞蛋、蔥花) <b>香蕉</b>	<b>清粥小菜</b> (白米粥、豆漿肉鬆、雞蛋)	<b>四神排骨湯</b> (茯苓、芡實、蓮子、淮山、排骨)
下午	<b>烤布丁</b>	<b>牛奶小饅頭</b> <b>豆漿</b>	<b>黃金杯蛋糕</b> <b>鮮乳</b>	<b>草莓豆腐蛋糕</b> <b>優酪乳</b>	<b>綜合水果-</b> <b>香蕉、西瓜</b> <b>鮮乳</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。

☆本園一律使用國產豬肉食材。



## 兒童與青少年的牛奶應如何選擇？

資料來源：衛生福利部國民健康署

研究證據顯示，如果可以，嬰兒應以母乳哺餵至 6 個月，1 歲後才飲用全脂牛奶或乳品，且應選擇原味或低糖。2 歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。過重或肥胖兒童，2 歲以後建議飲用低脂乳品，以減少油脂攝取。另外，兒童與青少年食用奶類與乳製品，可以增加鈣、維生素與其他微量營養素等與骨骼生長有關的營養素攝取。

## 水果吃不夠，可以喝果汁來補充嗎？

資料來源：衛生福利部國民健康署

研究證據顯示臺灣地區 4~6 歲幼兒過量攝取果汁，可能與幼兒肥胖有關一杯 240 毫升的鮮果汁可能需要 2~3 份的水果才榨得出來，而一份水果的熱量為 60 大卡，所以一杯果汁的熱量遠大於一份水果，因此無形中便會攝取過多的糖和熱量，也少了新鮮水果的膳食纖維。因此建議兒童與青少年應吃新鮮水果而非喝果汁。

