

永信國民小學附設幼兒園110年5月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第十一週	日期	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
	上午	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜) 蘋果	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	御飯糰 (白飯、海苔皮肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 香蕉	金針蘿蔔排骨湯 (金針、蘿蔔、排骨)	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸)
	下午	布丁	虎皮捲蛋糕 豆漿	黃金杯蛋糕 鮮乳	小可頌 鮮乳	綜合水果-西瓜、葡萄 鮮乳
第十二週	日期	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
	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) 香蕉	四神排骨湯 (茯苓、芡實、蓮子、淮山、排骨)	碗粿 (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 西瓜	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	醇奶布丁	毛巾香草蛋糕 豆漿	琥珀捲蛋糕 鮮乳	牛奶小饅頭 鮮乳	綜合水果-蘋果、奇異果 鮮乳
第十三週	日期	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
	上午	甜不辣 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯) 蘋果	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	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)
	下午	玉米脆片奶酪	大理石蛋糕 豆漿	生乳蛋糕 鮮乳	蛋塔 鮮乳	綜合水果-香蕉、蘋果 鮮乳


☆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。



永信國民小學附設幼兒園110年5月份點心表

	日期	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
第十四週	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)	爆漿肉丸 (豬肉、粉皮) 蛋花湯 (雞蛋、蔥花) 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)	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	雞蛋布丁	菠蘿香草捲 豆漿	台式馬卡龍 鮮乳	葡萄餐包 鮮乳	綜合水果- 蘋果、西瓜 鮮乳
第十五週	日期	5/31	☆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。			
	上午	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、 蛤蜊、魚丸)				
	下午	布丁				

天氣好熱，可以喝含糖飲料消暑嗎？

資料來源：衛生福利部國民健康署

世界衛生組織建議兒童肥胖防治應限制糖的攝取。研究顯示含糖飲料(包括汽水、茶、運動飲料、果汁等)攝取增加時，兒童與青少年體重及肥胖盛行率也會增加。水分的最佳來源是白開水，以白開水取代含糖飲料，可減少熱量的攝取，降低體重過重機率。

兒童從小應養成喝白開水、不喝含糖飲料的習慣，以預防肥胖的發生。

