

永信國民小學附設幼兒園 110 年 9 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五	
第一週	日期	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	
	上午			御飯糰 (白飯、海苔皮、肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 香蕉	什錦湯麵 (關廟麵、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、魚丸)	清粥小菜 (白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)	
	下午			黃金杯蛋糕 鮮乳	小可頌 鮮乳	綜合水果 -蘋果、火龍果 鮮乳	
週別	日期	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
第二週	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) 蘋果	擔仔麵 (油麵、小白菜、豆芽菜、肉絲、木耳絲、胡蘿蔔絲)	碗粿 (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 奇異果	生日蛋糕 (熱帶水果餡、布丁) 鮮乳	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜) 香蕉	大理石麵包 豆漿
		醇奶布丁	花紋蜂蜜蛋糕 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	雞蛋布丁
週別	日期	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	
第三週	上午	鍋燒意麵 (意麵、蛤蜊高麗菜、魚丸) 蘋果	大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯	爆漿肉丸 (豬肉、粉皮) 蛋花湯 (雞蛋、蔥花) 火龍果	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)	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)	
	下午	玉米脆片 奶酪	大理石蛋糕 豆漿	蛋塔 鮮乳	生乳蛋糕 鮮乳	綜合水果 -香蕉、奇異果 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 9 月份點心表

週別	日期	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
第四週	上午	中秋節補假!	中秋節放假!	綜合壽司 <small>(熱白飯、肉鬆、雞蛋、豆漿、海苔皮、三角豆腐包)</small>	水餃 <small>(豬肉餡、水餃皮)</small>	清粥小菜 <small>(白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)</small>
	下午			味噌湯 <small>(豆腐、海帶芽)</small>	玉米濃湯 <small>(玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯)</small>	
				黃金起司蛋糕 鮮乳	葡萄餐包 鮮乳	綜合水果 -香蕉、火龍果 鮮乳
週別	日期	9/27	9/28	9/29	9/30	
第五週	上午	鍋燒意麵 <small>(意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸)</small> 香蕉	清粥小菜 <small>(白米粥、豆漿、肉鬆、雞蛋)</small>	香雞堡 <small>(漢堡包、雞肉)</small> 玉米濃湯 <small>(玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯、火腿丁)</small> 蘋果	香菇雞湯 <small>(香菇、雞肉)</small>	
	下午	布丁	酥菠蘿香草捲 豆漿	虎皮捲蛋糕 鮮乳	小牛角酥 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。

**我的蔬菜吃不多，可以吃水果來代替嗎？** 資料來源：衛生福利部國民健康署

蔬菜、水果大大不同，蔬菜葉有大量纖維而熱量較水果低。蔬菜與水果的共同點是提供維生素、礦物質與膳食纖維，但是水果含有較多葡萄糖與果糖，除了熱量較高外，因含有醣，對減重與糖尿病患者而言，水果是需要節制的。

在膳食纖維方面的種類分布亦有些差異，水果因去皮食用，大部分攝取到的是可溶於水的纖維(果膠物質)，蔬菜則含有較多的不溶於水纖維，兩者共同作用有助於排便，解除便秘。國人吃蔬菜時，因為加油烹調過，所以對於脂溶性維生素，尤其是胡蘿蔔素的吸收更有效率。偶爾用水果取代蔬菜是可以的，但經常或長期就不建議了。

建議每天攝取蔬菜 3~5 份，水果 2~4 份，相當於每天要吃蔬菜約 1.5 碗到 2 碗，水果則約為 2~4 個拳頭大，或是切塊後約 1.5 碗到 3 碗多一些。如果常常外食，可以在點菜的時候多點一盤燙青菜(不淋上肉燥)或可自己另外帶一份蔬菜，像是大番茄、小黃瓜等，這些都是較容易攜帶又不容易壞的蔬菜，以增加自己的蔬菜攝取量。