

永信國民小學附設幼兒園 110 年 10 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第五週	日期					10/1
	上午					大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯
	下午					綜合水果 - 奇異果、火龍果 保久乳
週別	日期	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
第六週	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) 香蕉	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	香菇雞湯 (香菇、雞肉)	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)
		烤布丁	花紋蜂蜜蛋糕 豆漿	琥珀捲蛋糕 保久乳	小可頌 保久乳	綜合水果 - 蘋果、火龍果 保久乳
週別	日期	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
第七週	上午	國慶日補假!	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	水果生日蛋糕 保久乳	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		菠蘿餐包 豆漿	黃金起司蛋糕 保久乳	牛奶小饅頭 保久乳	綜合水果 - 香蕉、奇異果 保久乳

☆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 10 月份點心表

週別	日期	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
第八週	上午	蘿蔔糕 (在來米、肉燥、蝦米) 養樂多 香蕉	甜不辣 蛋花湯	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	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯)	餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)
	下午	烤布丁	小牛角酥 豆漿	蛋塔 保久乳	檸檬蛋糕 保久乳	綜合水果 -蘋果、火龍果 保久乳
週別	日期	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
第九週	上午	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸) 蘋果	蛋包肉鬆 (雞蛋、豬肉鬆) 蛋包熱狗 (雞蛋、熱狗)	御飯糰 (白飯、海苔皮、肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 火龍果	香菇雞湯 (香菇、雞肉)	大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯
	下午	奶酪	酥菠蘿香草捲 豆漿	大理石麵包 保久乳	葡萄餐包 保久乳	綜合水果 -香蕉、奇異果 保久乳

☆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！



每天 2 份奶，健康跟著來

根據台灣地區國小學童營養健康狀況調查發現，10~12 歲兒童鈣質缺乏嚴重，98%的男童、99.98%的女童鈣攝取量不足，鈣質攝取不足的後果可能增加罹患骨質疏鬆與軟骨症的風險，以及容易蛀牙的後遺症。

而良好的鈣質吸收有二大原則：充足的鈣質來源、良好的吸收率，而奶類食物(包含：鮮乳、保久乳、起司、奶粉、優酪乳…等)就符合這兩大原則。

另外，奶類食物也富含人體所需的必需胺基酸與多種維生素，除了可以幫助腦部發育、維持情緒穩定、鈣質更是構成骨骼、牙齒的重要成分唷！