

永信國民小學附設幼兒園 110 年 11 月份點心表

| 週別 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|------|----|--|--|---|---------------------------------|--|
| | 日期 | 11/1 | 11/2 | 11/3 | 11/4 | 11/5 |
| 第十週 | 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 | 餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、小白菜) | 大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯 |
| | 下午 | 草莓豆腐蛋糕 保久乳 | 小牛角酥 豆漿 | 小可頌 保久乳 | 大理石麵包 豆漿 | 綜合水果 -梨子、蘋果 |
| | 日期 | 11/8 | 11/9 | 11/10 | 11/11 | 11/12 |
| 第十一週 | 上午 | 香菇雞湯 (香菇、雞肉) 蘋果 | 水餃 (豬肉餡、水餃皮) 大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸、芹菜) | 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) |
| | | 毛巾蛋糕 保久乳 | 蛋塔 豆漿 | 虎皮捲蛋糕 保久乳 | 大理石蛋糕 豆漿 | 綜合水果 -香蕉、芭樂 |
| | 日期 | 11/15 | 11/16 | 11/17 | 11/18 | 11/19 |
| 第十二週 | 上午 | 蘿蔔糕 (在來米、肉燥、蝦米) 養樂多 香蕉 | 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) | 鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸) |
| | 下午 | 黃金杯蛋糕 保久乳 | 牛奶小饅頭 豆漿 | 毛巾蛋糕 保久乳 | 小可頌 豆漿 | 綜合水果 -蘋果、火龍果 |

☆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 11 月份點心表

| 週別 | 日期 | 11/22 | 11/23 | 11/24 | 11/25 | 11/26 |
|------|----|---|--|---|---|------------------------|
| 第十三週 | 上午 | 甜不辣 (魚漿、地瓜粉) 蛋花湯 (雞蛋、胡蘿蔔) 蘋果 | 擔仔麵 (油麵、小白菜、 豆芽菜、肉絲、 木耳絲、胡蘿蔔絲) | 御飯糰 (白飯、海苔皮、 肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 火龍果 | 水餃 (豬肉餡、水餃皮) 玉米濃湯 (玉米粒、洋蔥、 胡蘿蔔、馬鈴薯) | 香菇雞湯 (香菇、雞肉) |
| | 下午 | 葡萄餐包 保久乳 | 小牛角酥 豆漿 | 蛋塔 保久乳 | 黃金杯蛋糕 豆漿 | 綜合水果 -香蕉、奇異果 |
| 週別 | 日期 | 11/29 | 11/30 | ☆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！ | | |
| 第十四週 | 上午 | 鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、 蛤蜊、魚丸) 香蕉 | 餛飩湯 (豬肉餡、餛飩皮、 小白菜) | | | |
| | 下午 | 草莓豆腐蛋糕 保久乳 | 大理石蛋糕 豆漿 | | | |



蔬果攝取越多，人更快樂~作者：董氏基金會食品營養中心

國人蔬果攝取嚴重不足

2013 年瑞典發表一項針對 71,706 位 45~83 歲瑞典民眾進行 13 年的追蹤調查研究指出，發現吃越少蔬果的人壽命較短、死亡率較高；另外在 2012 年社會指標期刊的報告也發現蔬果攝取越多，人更快樂、心情更好，又以每天攝取 7~8 份蔬果的幸福感最高。

天天五蔬果剛剛好

蔬果攝取不需過多但不可少，天天五蔬果剛剛好，最好可以每天至少半碗糙米飯等未精緻的主食，搭配三份青菜及兩份水果；盡量選擇在地當季食材，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫，而水果則選擇營養密度高的水果，如奇異果、柳橙、木瓜、芭樂、番茄等；以奇異果、木瓜為例，豐富的維生素 C 可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維及酵素可維護腸道健康；葉黃素、維生素 E 等抗氧化劑可保護身體免受自由基破壞，進而強化免疫力。

不知道怎麼吃最健康？就請記得用體積來看，飯：菜：肉的體積比調整為 2:2:1，也就是蔬菜至少要做到肉的 2 倍，這樣的黃金比例讓你用餐時沒煩惱，多菜少肉的飲食習慣也可以讓我們遠離慢性病及肥胖的危害。