

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。