

臺南市永康區永信國民小學附設幼兒園 111 年 4 月份點心表

週別	日期	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
第十一週	上午	甜不辣 (魚漿、地瓜粉) 蛋花湯 (雞蛋、胡蘿蔔) 芭樂	擔仔麵 (油麵、小白菜、 豆芽菜、肉絲、 木耳絲、胡蘿蔔絲) 火龍果	御飯糰 (白飯、海苔皮、 肉鬆) 貢丸湯 (豬肉、芹菜) 鳳梨	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸、 芹菜) 西瓜	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	小可頌 鮮乳	琥珀蛋糕 保久乳	蛋塔 鮮乳	芋頭西米露	綜合水果 -蘋果、奇異果
週別	日期	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
第十二週	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	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、 蛤蜊、魚丸) 芭樂	碗粿 (在來米、肉燥、 蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 鳳梨	玉米蛋餅 (玉米粒、雞蛋、 冷凍蛋餅皮) 鮮乳 火龍果	蛋包熱狗 (雞蛋、熱狗) 鮮乳
	下午	奶酥餐包 鮮乳	花紋蜂蜜蛋糕 保久乳	大理石麵包 鮮乳	銀絲捲 豆乳	綜合水果 -西瓜、香蕉

☆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！



別落入「餡」阱，清明潤餅健康 DIY-資料來源：衛生福利部國民健康署

清明節吃潤餅是國人特有的文化！國民健康署提醒民眾市售潤餅通常含較高的油脂及糖粉，建議民眾把握「少油、少鹽、少糖、高纖」的原則，如外購潤餅時，內餡應選擇非油炸肉，並要求店家不要撒糖粉。國民健康署也建議民眾可以在家自己動手做健康又美味的潤餅。

國民健康署建議民眾聰明 DIY 健康潤餅，掌握高纖、川燙、不油炸、少糖、多蔬果五要訣。

一、餅皮選高纖，健康不油炸

二、川燙伴油麵，主食需替換

三、蛋肉不油炸，川燙白肉佳

四、1 份堅果好，少糖多健康

五、多蔬多果好，清爽無負擔

