

臺南市永康區永信國民小學附設幼兒園 111 年 6 月份點心表

週別	星期	一	二	三	四	五
第十七週	日期			6/1	6/2	6/3
	上午			蘿蔔糕 (在來米、肉燥、蝦米) 蛋花湯 (雞蛋、蔥花) 鳳梨	清粥小菜 (白米、豬肉酥、豆漿、雞蛋) 西瓜	端午節放假
下午			蛋塔 保久乳	珍珠仙草湯 (珍珠、仙草)		
週別	日期	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
第十八週	上午	香菇雞湯 (香菇、雞肉) 蘋果	鍋燒意麵 (意麵、高麗菜、蛤蜊、魚丸) 鳳梨	碗粿 (在來米、肉燥、蛋黃、香菇) 味噌湯 (豆腐、海帶芽) 火龍果	水果生日蛋糕 鮮乳 芭樂	牛奶饅頭 (牛奶、麵粉) 鮮乳
	下午	毛巾蛋糕 保久乳	小牛角酥 豆乳	草莓豆腐蛋糕 保久乳	水果愛玉湯 (愛玉子、蘋果、奇異果、芒果、檸檬汁)	綜合水果 -香蕉、蘋果
別週	日期	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
第十九週	上午	大鍋貼 (豬肉餡、水餃皮) 魚丸湯 (魚丸、芹菜) 鳳梨	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、米血、黑輪) 火龍果	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) 美濃瓜	水餃 (豬肉餡、水餃皮) 大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸、芹菜) 西瓜	奶皇包 鮮乳
	下午	小熱狗麵包 保久乳	葡萄餐包 豆乳	牛奶麵包 保久乳	八寶湯圓 (糯米、燕麥、綠豆、花豆、花生、麥片、紅豆、桂圓)	綜合水果 -芭樂、蘋果

☆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！



# 臺南市永康區永信國民小學附設幼兒園 111 年 6 月份點心表

週別	日期	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
第二十週	上午	<b>甜不辣</b> (魚漿、地瓜粉)  <b>蛋花湯</b> (雞蛋、胡蘿蔔)  <b>美濃瓜</b>	<b>小魚翡翠粥</b> (吻仔魚、白米)  <b>西瓜</b>	<b>御飯糰</b> (白飯、海苔皮、肉鬆) <b>貢丸湯</b> (豬肉、芹菜)  <b>火龍果</b>	<b>粿條湯</b> (板條、蝦米、豬絞肉、高麗菜絲、韭菜、紅蘿蔔絲)  <b>鳳梨</b>	<b>香雞堡</b> (漢堡包、雞肉) <b>玉米濃湯</b> (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯、火腿丁)
	下午	<b>黃金杯蛋糕</b> <b>保久乳</b>	<b>虎皮捲蛋糕</b> <b>豆乳</b>	<b>軟式起司麵包</b> <b>保久乳</b>	<b>地瓜綠豆湯</b> (地瓜、綠豆、黑糖)	<b>綜合水果</b> -香蕉、蘋果
週別	日期	6/27	6/28	6/29	6/30	☆本園一律使用國產豬肉食材!    ☆休業式，6/30 讀半天!
第二十一週	上午	<b>水餃</b> (豬肉餡、水餃皮)  <b>玉米濃湯</b> (玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯)  <b>鳳梨</b>	<b>餛飩湯</b> (豬肉餡、餛飩皮、小白菜)  <b>芭樂</b>	<b>蛋包熱狗</b> (雞蛋、熱狗) <b>蛋花湯</b> (雞蛋、蔥花)  <b>西瓜</b>	<b>小籠湯包</b> (麵粉、肉餡) <b>豆乳</b> <b>蘋果</b>	
	下午	<b>小羅宋麵包</b> <b>保久乳</b>	<b>大理石蛋糕</b> <b>豆乳</b>	<b>毛巾蛋糕</b> <b>保久乳</b>		

☆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。

★DIY 減卡肉粽~資料來源：衛生福利部國民健康署

隨著端午佳節來臨，家家粽葉香，市面上推出琳琅滿目的粽子，口味不斷推陳出新，熱量也大不相同，到底該如何選擇才不會增加腸胃道負擔?若家中有慢性病患者，又如何享受美食無負擔呢?

主食部分可用纖維含量較高的五穀米、紫米、燕麥來取代一般圓糯米或長糯米；蛋白質部分可以低脂去皮的家禽肉、豆干丁或里肌肉，減少油脂的攝取；內餡可多添加高纖的蔬菜；調味料方面建議以新鮮食材取代高鹽分的醃製食材，高鈉的調味品如醬油、辣椒醬應減少或避免使用。

