

臺中市立東勢幼兒園 幼兒餐點表【109年10月】



週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	10/1~10/2	早點 午餐 午點					
第二週	10/5~10/9	早點 午餐 午點	包子+豆漿 古早味米糕 絞肉滷貢丸 綜合蔬菜大骨湯 四季水果 腰果南瓜濃湯	肉羹麵線 (小薏仁飯) 毛豆雞丁 肉末茄子煲 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果 葡萄乾甜麥角	肉燥餃湯 ★(紅藜飯) 麻油枸杞杏鮑菇 蕃茄炒蛋 季節時蔬 紫菜嫩腐湯 四季水果 生日蛋糕+純鮮奶	陽春麵 (營養糙米飯) 豆瓣魚 木須拌肉絲 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果 滷味+養生飲	
第三週	10/12~10/16	早點 午餐 午點	香菇湯米粉 (營養糙米飯) 蠔油魚片 干貝蒸蛋 季節時蔬 洋芋雞骨湯 四季水果 饅頭+豆漿	台式鹹粥 (養生紫米飯) 糖醋雞丁 青蔬甜條 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果 穀類脆片+純鮮奶	味噌拉麵 ★雙菇滑蛋燴飯 醬燒麵腸 枸杞絲瓜湯 四季水果 紅豆西米露	蔬菜銀魚羹 (燕麥飯) 傳統焢肉 玉米花生 季節時蔬 芹香豆皮湯 四季水果 全麥吐司+純鮮奶	海苔小米散壽司 (香Q白米飯) 三杯鴨 絞肉燴冬瓜 季節時蔬 嫩腐肉片湯 四季水果 檸檬愛玉
第四週	10/19~10/23	早點 午餐 午點	肉燥細粉 (小薏仁飯) 家常燒魚 彩蔬干片 季節時蔬 蒲仔大骨湯 四季水果 包子+純鮮奶	元寶湯 (香香芝麻飯) 蒜泥白肉 豆薯燴蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果 八寶粥	麻油蛋麵線 ★(健康小米飯) 淋汁豆包 咖哩什錦 季節時蔬 昆布芽菜湯 四季水果 *奶香玉米濃湯	糙米排骨粥 夏威夷雞粒炒飯 椒鹽毛豆莢 蔬菜羅宋湯 四季水果 芋圓地瓜湯	肉骨茶麵 (高纖麥片飯) 鹽水雞 麻婆豆腐 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果 燒賣+米漿
第五週	10/26~10/30	早點 午餐 午點	餛飩湯 (紅藜飯) 瓜仔肉 銀芽炒花枝羹 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果 穀類脆片+純鮮奶	吻魚穀粥 義式雞肉貝殼麵 田園沙拉 蘿蔔玉筍排骨湯 四季水果 鮮肉什錦蔬菜羹	蔥花捲+純鮮奶 ★(營養糙米飯) 香菇滷麵輪 枸杞蒸蛋 季節時蔬 金針角螺湯 四季水果 仙草蜜	鍋燒麵 (養生紫米飯) 沙茶蔥香鴨 洋蔥炒肉絲 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果 銅鑼燒+黑芝麻豆漿	克林姆麵包 (營養糙米飯) 椒鹽蒜香煎魚 麻婆茄子 季節時蔬 味噌豆腐湯 四季水果 蔥酥蘿蔔糕湯

HALLOWEEN

美麗人生空中超市(股)有限公司

塗氟 潔牙 填溝 有保障 少蛀牙 糖好口 腔



預防蛀牙的方法

可以靠自己做到

需要牙醫師協助

刷牙配合
含氟牙膏

使用牙線

減少甜食及含糖飲料的攝取

塗氟漆

窩溝封填

定期看牙醫



正確潔牙

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線

定期看牙醫

- 每6個月
定期看牙醫

牙齒塗氟

- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生

- ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
- ▶ 未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）

避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數（養樂多、奶茶、汽水）



窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒

- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一、二年級學童（103年9月起入學）。
- ▶ 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區國小學童（施作年齡條件：6歲至9歲間）



教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

