



臺中市立東勢幼兒園 幼兒餐點表【110年4月】



週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	4/1~4/2	早點 午餐 午點				芝麻包+保久乳 古早味油飯 青花炒九片 綜合蔬菜大骨湯 四季水果 蔬菜雞片麵	
第二週	4/5~4/9	早點 午餐 午點		蔥酥芋頭糕湯 香香水餃 蒜香毛豆莢 健體雞湯 四季水果 八寶粥	鍋燒麵 ★(健康小米飯) 金沙杏鮑菇 咖哩豆腐 季節時蔬 昆布芽菜湯 四季水果 生日蛋糕+保久乳	蔬菜雞粥 (營養糙米飯) 芝麻蠔油豬柳 豆薯炒蛋 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果 傳統豆花 福州魚丸湯 (高纖麥片飯) 鳳梨雞丁 韭香肉末 季節時蔬 菇菇雪花湯 四季水果 黑糖饅頭+保久乳	
第三週	4/12~4/16	早點 午餐 午點	肉末冬粉 ★紅藜蛋炒飯 芝麻大黑干 甘杞絲瓜湯 四季水果 紅豆西米露	台式鹹粥 (養生紫米飯) 洋蔥燜雞 青蔬甜條 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果 地瓜包+保久乳	味噌拉麵 (營養糙米飯) 蔥爆肉片 鮮味蒸蛋 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果 珍珠丸子+豆漿	蔬菜銀魚羹 (燕麥飯) 筍香燒肉 花生四色 季節時蔬 金黃玉米湯 四季水果 全麥吐司+保久乳 肉骨茶麵 肉羹糙米飯 滷蛋 四季水果 雞蛋布丁	
第四週	4/19~4/23	早點 午餐 午點	餛飩湯 (金黃地瓜飯) 樹子蒸魚 肉末茄子煲 季節時蔬 田園蛋花湯 四季水果 穀類脆片+保久乳	什錦蔬菜羹 (紅藜飯) 瓜仔肉 銀芽雞絲 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果 銅鑼燒+大麥飲	玉米濃湯 ★(高纖麥片飯) 金菇滷腐皮 枸杞蒸蛋 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果 麵包+保久乳	麻油蛋麵線 (營養糙米飯) 塔香燒鴨 洋蔥炒肉絲 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果 銀絲捲+豆漿 蔬菜吻魚糙米粥 肉燥拌拌麵 五香干丁 蔬菜什錦湯 四季水果 仙草蜜	
第五週	4/26~4/30	早點 午餐 午點	擔仔麵 ★DIY紅藜海苔飯糰 滷味什錦 豆腐蔬菜湯 四季水果 紅豆包+保久乳	薑絲米血肉片湯 (健康小米飯) 馬鈴薯燉肉 鮮菇燴玉筍 季節時蔬 海菜芙蓉羹 四季水果 芋頭甜品	高麗菜蛋煎餅 (營養糙米飯) 松子吻仔魚 蕃茄肉醬 季節時蔬 扁蒲大骨湯 四季水果 日式烏龍麵	羅漢糙米粥 (燕麥飯) 三杯雞 雙色煎蛋 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果 營養吐司+豆漿 雜糧麵包 客家炒板條 皮蛋豆腐 紅燒蘿蔔湯 四季水果 水煎包+保久乳	

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與雞肉

美麗人生空中超市(股)有限公司



乳牙蛀牙會影響恆齒的生長

6歲前的潔牙保健是照顧者的責任
小孩刷完，家長再幫孩子刷一次



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

本項計畫經費係由衛生福利部
菸害防制及衛生保健基金支應



保護乳牙 刷出健康

6歲以下兒童之潔牙保健



< 3 歲兒童

牙膏用量：



一粒米的大小

家長協助潔牙姿勢：



膝對膝法



橫抱



斜躺法

刷完後，將多餘的牙膏吐出，若無法吐出，
可用毛巾或紙巾擦去口腔外泡沫

3~6 歲兒童

牙膏用量：



一顆豌豆的大小

操作方法：



(1)畫圈刷法：

刷毛與牙齒表面呈90度角→頰側
作大圓形方式刷→牙齒內側以水
平前後方式刷



(2)水平刷法：

刷毛與牙齒表面呈90度角接觸，
左右來回刷

小孩刷完，家長再幫孩子刷一次

家長協助潔牙姿勢：



站立法

兒童站立，父母則在後方將兒童
下巴往後抬，家長看著牙齒，進
行清潔