

一、114 年元月份學童飲食明細表

日期	上午點心	中餐	下午點心
1/1(三)	元旦休假 1 天		
1/2(四)	雙色饅頭、鮮奶	紫米飯、土魷魚丁、香乾肉燥、炒青菜、結頭魚丸湯、水果	奶酥小餐包
1/3(五)	麵疙瘩	白米飯、豆輪滷肉、花椰炒魷魚丸、炒青菜、酸菜粉絲湯、水果	牛舌餅
1/6(一)	關東煮	白米飯、香酥肉排、茶碗蒸、炒青菜、結頭菜丸子湯、水果	綠豆脆圓湯
1/7(二)	玉米瘦肉粥	胚芽米飯、香酥白旗片、花生麵筋、炒青菜、鮮菇魚板湯、水果	小銀絲卷/牛奶
1/8(三)	紅蘿蔔吐司、豆漿	什錦羹飯、蠔油翅小腿、水果	慶生蛋糕
1/9(四)	小籠包、優酪乳	紫米飯、京醬肉絲、蠔味花椰菜、炒青菜、牛蒡排骨湯、水果	水餃湯
1/10(五)	茄汁通心麵	白米飯、豆鼓小排骨、翠綠雙菇、炒青菜、四神湯、水果	法國麵包
1/13(一)	什錦肉羹	白米飯、蘿蔔滷肉、菇茸豆絲、炒青菜、冬瓜魚丸湯、水果	木耳圓仔湯
1/14(二)	吻魚排骨粥	紫米飯、糖醋肉片、蔥花菜團蛋、炒青菜、枸杞豆筍湯、水果	養生饅頭/牛奶
1/15(三)	葡萄乾吐司、豆漿	鳳梨肉絲炒飯、麥克雞塊、玉米排骨湯、水果	美濃板條
1/16(四)	玉米脆片、鮮奶	胚芽米飯、柳葉魚、滷海結豆輪、炒青菜、刺瓜排骨湯、水果	葡萄長蛋糕
1/17(五)	烏龍麵	白米飯、脆瓜肉燥、鮮燴素腰花、炒青菜、榨菜肉絲湯、水果	波蘿麵包
1/20(一)	酸辣湯	白米飯、紅槽豬排、豬皮白菜滷、炒青菜、白菜蛋花湯	紅豆芋圓湯
1/21(二)	皮蛋瘦肉粥	胚芽米飯、三杯雞、三菇燴炒、炒青菜、海芽味噌湯、水果	條紋饅頭/牛奶
1/22(三)	蛋糕吐司、豆漿	水餃、醬燒肉排、香菇雞湯、水果	玉米濃湯
1/23(四)	鍋燒意麵	紫米飯、鳳梨魚丁、紅蘿蔔炒蛋、炒青菜、結頭菜黑輪湯、水果	小叮噠蛋糕
1/24(五)	黑糖小饅頭、優酪乳	草莓小麵包、蛋塔、小波蜜 結業式(半天課、11:30 放學)	

二、114 年元月份行事曆：

1、1/01(三) 元旦休假 1 天。

2、1/08(三) 元月份壽星慶生會。

3、1/24(五) 113 學年度上學期**結業式-半天課，11：30 放學！**4、1/27(一)~2/10(一)**幼童停托及春節連假。**

5、2/03(一)~2/07(五)辦理寒假托育服務暨延長照顧服務：

有報名參加之幼童，屆時會再發相關通知單及繳款單，再請家長詳閱及完成繳費。

6、2/11(二) **開學日**，開始上整天課及辦理延長照顧服務。

三、季節性流感知多少：

季節性流感係指感染A型及B型流感病毒所造成之流感，每年12月~3月會出現週期性的流行，常引起發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痠痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛等症狀。

一般而言，流感的症狀較一般感冒來得嚴重，病程持續時間也較長，除了爆發流行快速、散播範圍廣泛等，還會產生嚴重併發症及死亡；尤其是65歲以上長者、幼童、孕婦、免疫功能不全者及具慢性疾病等高風險族群。

★潛伏期預防保健 《預防流感最好的方法就是施打流感疫苗》

1. 加強個人衛生習慣，勤洗手，戴口罩，避免接觸傳染。
2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，減少出入公共場所保持社交距離，以避免感染及病毒傳播。
3. 如出現發燒、咳嗽等類流感症狀，應戴上口罩並就醫，在家休息不上班不上課。
4. 如出現呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等危險徵兆時，應提高警覺，儘速/轉診至大醫院就醫。

衛教資料參考來源：衛福部疾管署、照護

