

一、114年10月份學童飲食明細表

114.9.26

日期	上午點心	午餐	下午點心
10/1 三	紅蘿蔔吐司、豆漿	芋丸、蘋果汁	下午園務會議
10/2 四	雞蛋小饅頭、優酪乳	紫米飯、麵腸滷肉、香菇炒洋芋、炒青菜、冬瓜排骨湯、水果	米粉湯
10/3 五	擔仔麵	白米飯、三杯雞、滷海結豆輪、炒青菜、青菜豆腐湯、水果	杯子蛋糕
10/6 一	中秋節 放假		
10/7 二	什錦鹹粥	胚芽米飯、醬爆雞丁、玉米筍炒豆干、炒青菜、刺瓜大骨湯、水果	小銀絲卷、牛奶
10/8 三	全麥吐司、豆漿	什錦炒麵、炸紫糯米捲、藥膳豆皮絲湯、水果	慶生會
10/9 四	茄汁義大利麵	紫米飯、金瓜燒肉、茶碗蒸、炒青菜、芹香魚丸湯、水果	布丁
10/10 五	國慶日 放假		
10/13 一	烏龍麵	白飯、筍干滷肉、三杯杏鮑菇、炒青菜、刺瓜排骨湯、水果	綠豆湯
10/14 二	玉米排骨粥	胚芽飯、糖醋雞丁、紅燒豆腐、炒青菜、蘿蔔黑輪湯、水果	鮮奶小饅頭、牛奶
10/15 三	奶酥吐司、豆漿	金瓜米粉、蠔油翅小腿、海帶芽蛋花湯、水果	玉米濃湯
10/16 四	鮮奶小饅頭、優酪乳	紫米飯、豉汁蒸魚片、番茄炒蛋、炒青菜、豆皮絲枸杞湯、水果	肉燥陽春湯麵
10/17 五	三絲麵羹	白飯、梅干扣肉、螞蟻上樹、炒青菜、牛蒡排骨湯、水果	中華豆花
10/20 一	茄汁通心麵	白飯、茄汁豬肉片、紅蘿蔔炒蛋、炒青菜、玉米蛋花湯、水果	銀耳雪蓮子湯
10/21 二	吻魚滑蛋粥	胚芽米飯、照燒翅腿、魚香豆腐、炒青菜、青木瓜養生湯、水果	黑糖小饅頭、牛奶
10/22 三	芋頭吐司、豆漿	手工水餃、麥克雞塊、酸辣湯、水果	雞絲麵
10/23 四	營養脆片、鮮奶	紫米飯、豆鼓小排骨、菇茸豆絲、炒青菜、蘿蔔排骨湯、水果	法國麵包
10/24 五	光復節彈性調整放假		
10/27 一	蘑菇濃湯	白飯、香菇肉燥、翠綠甜不辣、炒青菜、香菇雞湯、水果	紅豆紫米湯
10/28 二	皮蛋瘦肉粥	胚芽米飯、紅白蘿蔔滷肉、毛豆炒四寶、炒青菜、冬瓜排骨湯、水果	菜包、牛奶
10/29 三	葡萄吐司	什錦炒飯、滷豬排、味噌豆腐湯、水果	蘿蔔糕湯
10/30 四	芋頭小饅頭、鮮奶	紫米飯、橙汁魚片、玉米炒蛋、炒青菜、榨菜肉絲湯、水果	小水餃湯
10/31 五	陽春麵	白飯、鮮蔬蘑菇雞丁、茄汁蛋燒豆包炒青菜、紫菜吻仔魚湯、水果	愛玉凍

二、10 月份各項活動：請留意老師發回的注意事項。

- 1、10/01(三) 幼兒園園務會議-下午停托(11:30 放學)
- 2、10/06(一) 中秋節休假一天
- 3、10/08(三) 10 月份壽星慶生會
- 4、10/10(五) 國慶日休假一天
- 5、10/15(三) 『幼童牙齒塗氟防齲服務暨口腔檢查』
由光群牙科醫療團隊入園診察服務
- 6、中班戶外教學：因應教學主題『愛畫畫』，規劃至『施金福木雕工作室』進行教學踏察。(1)10/17(五) 斑馬班及櫻花班。(2)10/20(一) 羚羊班。
- 7、10/22(三) 流感疫苗接種，由頂安診所醫療團隊入園進行評估施打作業。
- 8、10/31(五) 辦理全園萬聖節節慶校內系列活動。



三、衛教宣導~「腸病毒防疫小叮嚀」

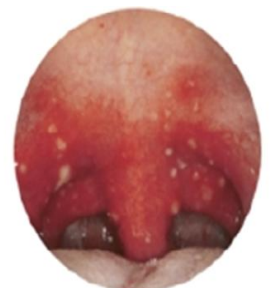
依據「疾病管制署與彰化縣衛生局」宣導，最基本且最重要的防疫措施：落實勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節及生病在家休息！家中幼兒如經醫師診斷感染腸病毒，應落實生病不上課，並以稀釋漂白水進行居家環境的清潔消毒，避免與其他嬰幼兒接觸，以降低交叉感染的機會。為避免校園成為病毒傳播溫床守護學童的健康，請家長配合採取以下防疫措施：

- 1、請家長主動關心子女身體健康，自主性量測體溫，如幼童出現發燒應通知園方，以利監測班上幼兒健康狀況，並應在家休息避免外出至人多的地方活動。
- 2、生病幼兒在未使用退燒藥物下，至少 24 小時未再發燒等不適狀況才入園上課，搭娃娃車之幼兒，請家長自主性量測幼兒體溫無發燒等不適症狀再上車。
- 3、勤洗手、落實良好的呼吸道衛生與咳嗽禮節，有呼吸道症狀者應持續配戴口罩，咳嗽、打噴嚏時應用面紙、手帕或衣袖遮住口鼻。

常見的典型症狀



手足出現紅疹或水泡



口腔出現水泡或潰瘍



★ 腸病毒不可輕忽

1. 腸病毒最常見的有手足口症及疱疹性咽峽炎，潛伏期約 3-5 天，症狀病程約 7-10 天，症狀：發燒(不一定)、咽喉或上顎發炎有紅點潰瘍狀(喉嚨紅、破皮)、手掌腳掌有小紅疹(水泡)、皮膚出現小水泡或潰瘍。
2. 如發現腸病毒重症前兆病徵(嗜睡、肌抽躍-無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮、嘔吐、心跳加快)，請迅速送醫掌握治療黃金時間，千萬不能耽擱，以避免小孩病情惡化。

腸病毒不可輕忽
併發症狀多關注！

腸病毒為一群病毒的總稱，主要經由腸胃道或呼吸道傳染，可能引發多種症狀

常見症狀：
發燒、手、足
或口腔出現紅疹
或水泡等

腸病毒重症前兆：
嗜睡、嘔吐、肌躍型
抽搐、呼吸急促、
手脚無力和
意識混亂等

預防方式：
肥皂勤洗手，保持均衡飲食和充足睡眠，適時佩戴口罩
生病在家休息，保護自己也保護同學

超級傳染力腸病毒

潛伏期3-5天
無症狀但具傳染力

發病後1週內
具有高傳染力
生病在家休息7天

痊癒後8-12週
糞便帶有腸病毒

常見發病症狀

疱疹性咽峽炎
發燒
嘔吐
小水泡

手足口病
手、足、口出現小水泡

★ 幼兒感染腸病毒，宜請假多久？

幼兒若感染腸病毒，傳染力最強的時期，約在發病後一週內，咽喉部位病毒量最高，由於幼兒與同儕間常有親密接觸之機會(如：擁抱、一起用餐、共玩玩具等)，感染機會大增，原則上以發病日起算，建議請假在家休養 7 天，降低交叉傳染機會。園方依據「傳染病防治法暨傳染病流行疫情監視及預警系統實施辦法」進行通報及疫情監控。為考量班上幼童健康、避免疫情擴大，請家長配合落實幼兒生病不上學、以稀釋漂白水消毒進行居家環境清潔消毒工作，並隨時注意個人衛生。

★ 如何泡製漂白水進行環境消毒？

1. 漂白水與清水稀釋比例：**1:50**。市售家用含氯漂白水(濃度約 5~6%)

漂白水 100cc + 自來水 5 公升
(約 10 湯匙) (約 4 瓶 1250cc 寶特瓶)

2. 不需要大規模噴藥消毒，建議以稀釋漂白水擦拭消毒常接觸的物體表面，如：門把、水龍頭、桌椅、餐桌、樓梯扶把、玩具等，擦拭消毒的接觸時間建議超過 10 分鐘，之後可再以清水擦拭，以降低異味。

參考資料來源：衛福部疾管署

消毒水泡製方式

倒入 5 公升的水桶中

100 cc 漂白水 + 5 公升清水中
(免洗湯匙 10 瓢) (4 瓶 寶特瓶)

漂白水:水 = 1:50

漂白水(市售漂白水次氯酸鈉濃度5%計算)
免洗湯匙一瓢約10c. c、大瓶寶特瓶一罐約1250c. c

消毒液務必於調製當天使用完畢，使用時保持室內通風！