

一、115 年 7 月份學童飲食明細表：

115.6.29

日期	上午點心	中餐	下午點心
7/1 三	廣東粥	什錦炒麵, 麥克雞塊, 香菇雞湯, 水果	蘿蔔糕湯
7/2 四	雞蛋小饅頭, 鮮奶	紫米飯, 柳葉魚, 海結豆輪肉燥, 炒青菜, 蘿蔔黑輪湯	擔仔麵
7/3 五	鍋燒意麵	白飯, 杏鮑菇滷肉, 吻仔魚蔥蛋, 炒青菜, 芹香貢丸湯, 水果	杯子蛋糕
7/6 一	麵線糊	白飯, 三杯雞丁, 玉米炒蛋, 炒青菜, 冬瓜排骨湯, 水果	白木耳蓮子
7/7 二	竹筍鹹粥	胚芽米飯, 梅干控肉, 長豆炒肉絲, 炒青菜, 四神湯, 水果	小銀絲卷, 牛奶
7/8 三	白吐司+蛋, 豆漿	肉羹飯, 黃金雞堡, 水果	慶生蛋糕(慶生會)
7/9 四	芋頭小饅頭, 優酪乳	紫米飯, 鼓汁蒸魚片, 螞蟻上樹, 炒青菜, 海芽蛋花湯, 水果	肉燥米苔目
7/10 五	肉燥板條	白飯, 洋蔥豬柳, 毛豆炒三色, 炒青菜, 豆筍枸杞湯, 水果	草莓麵包
7/13 一	玉米濃湯	白飯, 瓜仔雞, 紅蘿蔔炒蛋, 炒青菜, 味噌湯, 水果	鳳梨愛玉湯
7/14 二	香菇芋頭粥	胚芽米飯, 豆鼓排骨, 麻婆豆腐, 炒青菜, 芹香魚丸湯, 水果	奶皇包, 牛奶
7/15 三	葡萄乾土司, 豆漿	什錦炒飯, 麥克雞塊, 香菇雞湯, 水果	天婦羅湯
7/16 四	葡萄乾脆片, 鮮奶	紫米飯, 破卜子蒸魚, 海結肉燥, 炒青菜, 刺瓜肉羹湯, 水果	米粉湯
7/17 五	日式拉麵	白飯, 糖醋雞丁, 白菜滷, 炒青菜, 青木瓜排骨湯, 水果	布丁
7/20 一	關東煮	白飯, 紅糟肉片, 日式蒸蛋, 炒青菜, 綜合鮮菇湯, 水果	仙草蜜
7/21 二	吻魚滑蛋粥	胚芽米飯, 滷翅小腿, 塔香海茸, 炒青菜, 鳳梨苦瓜雞湯, 水果	條紋饅頭, 牛奶
7/22 三	蛋糕吐司, 豆漿	手工水餃, 香酥肉排, 酸辣湯, 水果	雞絲麵
7/23 四	芋泥包, 優酪乳	紫米飯, 豆輪滷肉, 菜瓜麵線, 炒青菜, 芹香貢丸湯, 水果	麵線糊
7/24 五	擔仔麵	白飯, 兒童咖哩, 玉米炒蛋, 炒青菜, 冬瓜排骨湯, 水果	愛玉凍
7/27 一	什錦肉羹	白飯, 照燒雞丁, 蠔油素腰花, 炒青菜, 海芽味噌湯, 水果	綠豆粉圓湯
7/28 二	皮蛋瘦肉粥	胚芽米飯, 金瓜燒肉, 香菇羹, 炒青菜, 玉米蛋花湯, 水果	鮮奶小饅頭, 牛奶
7/29 三	紅蘿蔔吐司, 鮮奶	結業式 半天課 中午餐盒	

二、本園 7 月份各項活動內容：請家長留意各班老師發回的注意事項。

- 1、7/08(三) 大班幼生至文開國小進行幼小銜接參訪活動。
- 2、7/29(三) 114 學年下學期結業式，半天課，中午放學。
- 3、7/30(四)~8/18(二)為暑期停托時間，暑假期間請留意幼生居家安全，維持規律作息，外出至公共場合時請做好個人衛生管理，共度健康及充實的暑假生活喔。
- 4、8/03(一)~8/14(五)辦理 115 年度暑期托育暨延長照顧服務。
- 5、115 學年上學期開學日：115 年 8 月 19 日(三)，預備周 8/19~8/21 為半天課。

三、拒絕【熱傷害】宣導：

不怕夏日熱傷害 孩童篇

你怎麼了！
我趕快扶你到陰涼處
找大人來幫忙！

頭好暈...
好不舒服

頭暈 無力 口渴

出現這些症狀
都是中暑前的表現

補充水分 鬆脫衣物 撒水搨風降溫
若無改善，儘快送醫！

炎熱天氣在室外室內，都要記得
多喝水與休息。並穿著透氣衣服！

腋下 頸部周圍 大腿根部

冰水或冰飲料罐
放在頸部周圍、腋下
和大腿根部幫助降溫。

※盡量別在上午10點
到下午2點之間外出

衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

