



# 台南應用科大附設漢家親子園114年7月

## 園長貼心話

時光飛逝 7 月 21 日（一）漢家有一群可愛的小朋友就要畢業，可說是漢家有兒、有女初長成，是值得高興與驕傲。

首先，恭喜我們的畢業主角—71 位大班生就要畢業，幼兒園已開啟了你的智慧之門、而你將延續你的聰明、自信、有創意的學習態度與精神。回想二、三年前，寶貝在爸媽的護送下來到幼兒園，有的哭，有的鬧，老師像爸媽一樣的為寶貝擦拭眼淚、餵吃飯、哄睡覺、一起遊戲、一起說故事，在這成長過程中，寶貝們學會了感恩分享、溝通、協調、解決問題、說聲對不起、謝謝、請…等美德，而這些能力將陪伴寶貝們進入另一個教育階段—小學，在未來的教育階段中，爸媽更是扮演著幼兒的心中導師，一路陪伴成長路程，寶貝們謝謝爸媽的辛苦，時間也許會沖淡我們的回憶，但是，歲月絕對磨滅不了幼兒園與幼兒的深情，在此，為畢業生致上滿滿的祝福。

再來就是要恭喜我們第二個主角—畢業生的爸媽，因為有您們的用心和付出，和我們一起陪伴孩子、引導孩子成長，使我們有機會落實專業、優質的教育理念，為孩子打下很好的學習基礎，所以，在孩子的身上看見了他們燦爛的未來，也看見了家庭的幸福和希望。

114 學年將於 8 月 1 日（五）開學囉！由班級導師帶班—經營班級學習活動，在新的學期中，原先的中小幼班幼兒已經晉升為哥哥姊姊，我們期盼哥哥姐姐帶領著我們新生的小弟妹們在幼兒園中一起歡笑，一起快樂成長。在此，誠懇感謝家長把我們的好，介紹給您的親朋好友認識，新學年尚有部份名額（小、幼），歡迎加入我們多元快樂學習大家庭。最後再次謝謝您長期以來的支持、鼓勵與配合，學期即將結束，祝福大家身體健康、家庭和樂美滿。

台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 園長 陳錦雯 謹啟 114.7

## ※活動報報

- ◎114 學年第一學期註冊日 114 年 7 月 16 日（星期三）早上 8:30-12:00 到幼兒園辦公室辦理繳費。
- ◎114 年 7 月 17 日（四）期末同樂會，請家長協助為幼生準備些許餅乾，讓幼生們一起同樂。
- ◎114 年 7 月 18 日（五）畢業歡送會，中小幼班在校生歡送大班畢業生，畢業快樂。
- ◎114 年 7 月 21 日（一）晚上舉行第 42 屆畢業典禮，屆時發詳細通知單。
- ◎114 年 7 月 25 日（五）-31 日（四）全園消毒週，停課五天。
- ◎114 學年第一學期上課起訖日：114 年 8 月 1 日（五）至 115 年 1 月 31（六）日止。

## ※衛教宣導~一起攜手防疫 守護家園

**暑假返鄉，開心出遊  
防蚊也要做好，登革熱不來擾**

**旅遊前**: 確實做好居家巡、倒、清、刷  
**旅遊中**: 確實做好防蚊措施  
**返家後**: 自流行地回家後，兩週內出現登革熱相關症狀，請儘速就醫

敬請鄉親多多配合

就醫時請主動告知 T.O.C.C.

登革熱常見症狀

T: Travel history 旅遊史  
O: Occupation 職業史  
C: Contact history 接觸史  
C: Cluster 群聚史

民眾疫情通報及關懷專線 1922  
臺南市政府登革熱防治中心防疫專線 33663366

臺南市政府登革熱防治中心關心您 廣告

**登革熱防堵**

**全民動起來 清消認真做**

**巡**: 經常巡檢，檢查環境可能積水的容器

**倒**: 倒掉積水，不要的器物予以回收清除

**清**: 清理不要的容器，減少堆積

**刷**: 刷除蟲卵，收拾或倒置避免積水養蚊

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

**如何預防諾羅病毒？**

- ① 勤洗手，尤其飯前和便後
- ② 處理老人或嬰幼兒排泄物後也須洗手
- ③ 避免生食
- ④ 注意居家環境衛生

Heho 健康

**您抬頭挺胸了嗎？**

**3C 低頭族症狀與預防**

肩膀酸痛、手指關節發炎疼痛、視力衰退、眼睛疲勞

**手部伸展操**

1. 手指伸展運動
2. 手指拉直運動
3. 手掌向下的手腕跟手指扭折
4. 握拳運動

操作說明：將手指伸直，手掌向下，把手背朝向自己，直到刚好碰到手掌

**頸部伸展操**

1. 左右側伸展
2. 左右轉頭
3. 收下巴
4. 指頭

操作說明：將手指伸直，兩個手掌相對，吸氣，雙手握拳，把手指握緊，然後手指伸直，手指伸直時吐氣，並同時輕微吐氣

資料來源：財團法人衛生福利基金會財團法人公共健康促進會「好健康你我他」  
製圖說明：「太陽網諮詢室」  
網址：<http://www.health.gov.tw>

廣告

# ※~2025.7月幼兒餐點表~

詳細資訊連結：<https://kid.tut.edu.tw/p/404-1023-6194.php>

私立台南家專  
學校財團法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 113 學年度第二學期餐點表

| 時間       | 6/30  | 7/1  | 7/2   | 7/3   | 7/4   |
|----------|---|--|---|---|---|
|          | (星期一)   | (星期二)  | (星期三)   | (星期四)   | (星期五)   |
| 上午<br>點心 | 味噌豆腐湯<br>(味噌、豆腐)  | 水果餐<br>(香蕉、蘋果)                                 | 海帶芽蛋花湯<br>(海帶芽、雞蛋)  | 水果餐<br>(蘋果、柳丁)                                      | 豆漿<br>玉米脆片  |
| 午<br>餐   | 叉燒肉蛋炒飯<br>(白米+糙米、叉燒<br>肉、雞蛋、肉燥、<br>洋蔥、高麗菜、紅<br>蘿蔔)三菇湯(金針<br>菇、袖珍菇、溫香<br>菇)<br>水果：芭樂 | 香菇肉羹麵<br>魚蛋、香菇、竹筍<br>絲、黑木耳、紅蘿<br>蔔、山東白菜、油<br>麵 | 糖醋魚塊飯<br>白米+糙米、糖醋<br>旗魚塊、韭菜、甜<br>不辣、高麗菜、<br>香菇雞肉湯<br>(香菇、雞肉)<br>水果：柳丁 | 燒肉飯<br>魯蛋、燒肉<br>海帶結、紅蘿<br>蔔、空心菜<br>豆腐味噌鮭魚湯<br>水果：香蕉 | 海產粥<br>豬絞肉、蛤蜊<br>虱目魚肚、小白菜<br>魚板、高麗菜<br>蝦仁、花枝<br>水果：香蕉 |
| 下午<br>點心 | 波羅餐包<br>冬瓜茶   | 綜合甜湯(芋<br>圓、地瓜圓、紅豆<br>綠豆、粉角、粉圓)                | 雞茸湯<br>(雞肉、雞蛋、玉<br>米粒、紅蘿蔔)  | 薯餅<br>仙草茶   | 乳酸多<br>鹹奶油餐包  |

備註：

| 時間       | 7/7                                 | 7/8  | 7/9   | 7/10  | 7/11                                       |
|----------|-------------------------------------|--|---|---|--|
|          | (星期一)                               | (星期二)                                      | (星期三)   | (星期四)   | (星期五)                                      |
| 上午<br>點心 | 果汁牛奶<br>果醬吐司<br>(草莓/葡萄果醬)           | 水果餐<br>(香蕉、蘋果)                             | 慶生會<br>生日蛋糕、白牛奶   | 水果餐<br>(蘋果、蓮霧)  | 嘉南羊乳                                       |
| 午<br>餐   | 什錦味噌湯麵<br>香菇、肉絲、貢丸、<br>小白菜<br>水果：香蕉 | 豬肉高麗菜<br>水餃<br>四神湯(排骨、淮<br>山、薏仁、蓮子、<br>茯苓) | 米糕飯<br>白米+糙米、油雞<br>蛋、肉燥、肉鬆、<br>小黃瓜、四神湯<br>(排骨、淮山、薏<br>仁、蓮子、茯苓)<br>水果：西瓜 | 煌肉套餐<br>白米+糙米、紅蘿<br>蔔、煌豬肉塊、高<br>麗菜、牛蕃茄炒雞<br>蛋<br>莧菜銀魚湯<br>(莧菜、銀魚) | 陽春麵<br>開扇麵、豬絞肉、<br>貢丸、小白菜、油<br>雞蛋<br>水果：香蕉 |
| 下午<br>點心 | 薯餅<br>冬瓜茶                           | 地瓜粥<br>(地瓜、白米)                             | 綠豆湯<br>(綠豆)   | 玉米濃湯<br>(雞肉塊、雞蛋、玉<br>米粒、紅蘿蔔)                                      | 肉鬆餐包<br>冬瓜茶                                |

備註：



◎本園一律使用國產肉品(雞、豬、牛肉食材)。

◎每日冷熱食的點心及水果依季節變換調整，如有異動當日將公佈於餐廳公佈欄。

◎依節令調整餐點，例如：元宵節、端午節、中秋節、聖誕節等等。

私立台南家專  
學校財團法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 113 學年度第二學期餐點表

114 年 7 月

| 時間       | 7/14   | 7/15  | 7/16  | 7/17  | 7/18  |
|----------|--|---|---|---|---|
|          | (星期一)  | (星期二)   | (星期三)   | (星期四)   | (星期五)   |
| 上午<br>點心 | 銀絲捲、養生饅頭<br>原味牛奶   | 水果餐<br>(香蕉、蘋果)  | 豆漿<br>玉米脆片  | 水果餐<br>(蘋果、芭樂)  | 草莓多多  |
| 午<br>餐   | 絲瓜麵<br>開扇麵、絲瓜、豬肉<br>絲、蛤蜊、高麗菜、<br>香菇、油豆腐<br>高麗菜、紫菜蛋花<br>湯 | 魯肉塊飯<br>白蘿蔔、肉塊<br>炒雞蛋、百頁豆<br>腐、肉燥、高麗菜、<br>蒜頭、高麗菜<br>高麗菜、紫菜蛋花<br>湯 | 地瓜飯<br>白米+地瓜、紅蘿蔔<br>炒雞蛋、百頁豆<br>腐、肉燥、高麗菜、<br>蒜頭、高麗菜<br>高麗菜、紫菜蛋花<br>湯 | 魯肉飯<br>白米+糙米、豬肉<br>塊、白蘿蔔、香菇、<br>油豆腐、高麗菜<br>貢丸(小白菜、豬<br>肉貢丸) | 鍋燒意麵<br>鍋燒意麵、豬肉<br>絲、香菇、小白菜、<br>高麗菜、蛤蜊、蟹<br>肉棒<br>水果：香蕉 |
| 下午<br>點心 | 蘇打餅<br>愛玉檸檬<br>(愛玉、檸檬片)                                  | 雞茸湯<br>(雞肉、雞蛋、玉<br>米粒、紅蘿蔔)  | 牛奶奶乾<br>麥茶  | 綜合甜湯<br>(地瓜圓、芋圓、紅<br>豆、粉角)                                  | 鹹奶油餐包<br>冬瓜茶  |

備註：



| 時間       | 7/21   | 7/22               | 7/23  | 7/24                                       |       |
|----------|--|--------------------|---|--|-------|
|          | (星期一)  | (星期二)              | (星期三)   | (星期四)                                      | (星期五) |
| 上午<br>點心 | 海帶芽湯<br>(海帶芽、雞蛋)   | 水果餐<br>(蘋果、芭樂)     | 蚵仔麵線<br>(蚵仔、麵線)   | 水果餐<br>(蘋果、香蕉)                             |       |
| 午<br>餐   | 蝦仁蛋炒飯<br>(白米+糙米、蝦仁、<br>雞蛋、肉燥、洋蔥、<br>高麗菜、紅蘿蔔)排<br>骨蔬菜湯(排骨、牛<br>番茄、高麗菜)<br>水果：芭樂 | 豬肉高麗菜<br>水餃<br>紫菜湯 | 兒童餐<br>白米+小米、新鮮雞<br>塊、肉燥、菠菜、<br>大黃瓜魚丸湯<br>(大黃瓜、魚丸)<br>水果：芭樂 | 雞腿飯<br>紅燒小雞腿<br>高麗菜、紅蘿蔔、<br>三杯杏鮑菇<br>紫菜蛋花湯 | 消毒周開始 |
| 下午<br>點心 | 餅乾<br>冬瓜茶  | 綠豆湯<br>(綠豆)        | 黑輪玉米湯<br>(黑輪、白蘿蔔、玉<br>米)                                    | 红豆湯圓<br>(红豆、芋圓、地瓜<br>圓、小湯圓)                |       |

備註：

◎本園一律使用國產肉品(雞、豬、牛肉食材)。

◎每日冷熱食的點心及水果依季節變換調整，如有異動當日將公佈於餐廳公佈欄。

◎依節令調整餐點，例如：元宵節、端午節、中秋節、聖誕節等等。

## ※親子文章分享~培養良好的飲食習慣

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/theme/tab/305/1308>

### 幼兒期營養攝取小叮嚀

1. 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
2. 均衡飲食從小做起！幼兒期是飲食行為養成的關鍵期，在飲食上，除了補充熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立均衡飲食習慣。
3. 6個月大以後的寶寶光喝奶是不夠的，寶寶需要攝取各種食物、練習咀嚼與進食，主食應增加肉末、果泥、粥等食物。
4. 儘量讓孩子嘗試各種食物！孩子此時期的飲食選擇，可能會影響一生的飲食喜好及健康。
5. 不要強迫孩子一定要清空盤子，避免日後是為了吃而吃，而不是因為餓了。

### 培養一生適用的飲食習慣

1. 建議養成孩子每天喝牛奶的習慣，以補充鈣質、維生素D不要再將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
2. 養成孩子喜歡吃青菜將對孩子日後的健康產生重大影響，建議於副食品著重蔬菜泥、家長特別耐心示範「青菜好好吃」的感覺，漸漸提高孩子對青菜的接受度。
3. 多吃富含鐵的食物！1-2歲的孩子幼兒容易缺乏鐵質，可多吃紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜。
4. 應養成均衡飲食習慣，可多吃深色蔬菜、每天一個蛋、適當攝取紅肉來改善。
5. 蔬菜及水果不可少！蔬果中含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，都是孩子生長所需營養。
6. 少喝含糖或咖啡因飲料！補充水份以白開水為宜。
7. 不在孩子面前批評或不吃某種食物，讓孩子有樣學樣。
8. 多變換烹煮方式，讓孩子少量多嘗試。
9. 提供孩子多元多樣的食物選擇，不要侷限在父母的好惡。

### 小提示—用餐時儘量避免以下情形：

1. 不要限定孩子一定要吃多少份量的食物。
2. 不要於進餐時批評、教訓或責罵孩子。
3. 不要在家中存放許多食物，讓孩子隨手可拿。
4. 不要以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
5. 不要讓孩子一邊吃東西一邊遊戲、看電視或聽故事。

※~畢業團康-畢業巡禮/打水仗活動花絮~

114. 6. 18 這天我們與大班寶貝共同創造了一段美好的回憶，縱使太陽公公再熱情，依舊不減我們期待的心。活動過程精彩刺激，紓壓又療癒，也增進師生間的情誼。更多精彩活動花絮與影片，歡迎連結漢家臉書  
<https://www.facebook.com/Han.Chia.Preschool>



★畢業快樂・鵬程萬里★