



# 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，幼兒園已開啓了你的智慧之門、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日(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

就醫時請主動告知T.O.C.C.

登革熱常見症狀

Travel history 旅遊史  
Occupation 職業史  
Contact history 接觸史  
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3366366  
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

衛生局防疫科 衛生局防疫科 TAIWAN CDCS

**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

肩頸酸痛  
手指關節發炎疼痛  
視力衰退 眼睛疲勞

**手部伸展操**

1. 手指屈伸運動  
2. 手指拉直運動  
3. 手掌向下的手腕跟手指屈伸  
4. 握拳運動

**頸部伸展操**

1. 側向伸展  
2. 左右轉頭  
3. 收下巴  
4. 推頭

資料來源：財政局學研局社會發展科委託法人生命健康基金會「防堵諾羅」

臺南市衛生局 衛生局 衛生局 衛生局

網址：http://www.hea110.gov.tw



# ※~~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

114 年 7 月


時間	6/30 (星期一)	7/1 (星期二)	7/2 (星期三)	7/3 (星期四)	7/4 (星期五)
上午點心	味噌豆腐湯 (味噌、豆腐)	水果餐 (香蕉、蘋果)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、柳丁)	豆漿 玉米脆片
午餐	<u>叉燒肉蛋炒飯</u> (白米+糙米、叉燒肉、雞蛋、肉燥、洋葱、高麗菜、紅蘿蔔)三菇湯(金針菇、袖珍菇、溫香菇) 水果：芭樂	<u>香菇肉羹麵</u> 魚漿、香菇、竹筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、油麵	<u>糖醋魚塊飯</u> 白米+糙米、糖醋魚塊、韭菜、甜不辣、高麗菜、香菇雞肉湯(香菇、雞肉) 水果：柳丁	<u>燒肉飯</u> 魯蛋、燒肉、海帶結、紅蘿蔔、空心菜、豆腐味噌鮭魚湯 水果：香蕉	<u>海產粥</u> 豬絞肉、蛤蜊、虱目魚肚、小白菜、魚板、高麗菜、蝦仁、花枝 水果：香蕉
下午點心	波羅餐包 冬瓜茶	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆、綠豆、粉角、粉圓)	雞茸湯 (雞肉、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔)	薯餅 仙草茶	乳酪多 鹹奶油餐包
備註：					
時間	7/7 (星期一)	7/8 (星期二)	7/9 (星期三)	7/10 (星期四)	7/11 (星期五)
上午點心	果汁牛奶 果醬吐司 (草莓/葡萄果醬)	水果餐 (香蕉、蘋果)	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	水果餐 (蘋果、蓮藕)	嘉南羊乳
午餐	<u>什錦味噌湯麵</u> 香菇、肉絲、貢丸、小白菜 水果：香蕉	<u>豬肉高麗菜水餃</u> 四神湯(排骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓)	<u>米糕飯</u> 白米+糙米、油雞、肉燥、肉鬆、小黃瓜、四神湯(排骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓) 水果：西瓜	<u>燻肉套餐</u> 白米+糙米、紅蘿蔔、燻肉塊、高麗菜、牛蒡炒雞、蛋 莧菜銀魚湯(莧菜、銀魚)	<u>陽春麵</u> 關廟麵、豬絞肉、貢丸、小白菜、油雞、蛋 水果：香蕉
下午點心	薯餅 冬瓜茶	地瓜粥 (地瓜、白米)	綠豆湯 (綠豆)	玉米濃湯 (雞肉塊、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔)	肉鬆餐包 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 (星期一)	7/15 (星期二)	7/16 (星期三)	7/17 (星期四)	7/18 (星期五)
上午點心	銀絲捲、養生饅頭 原味牛奶	水果餐 (香蕉、蘋果)	豆漿 玉米脆片	水果餐 (蘋果、芭樂)	草莓多多
午餐	<u>絲瓜麵</u> 關廟麵、絲瓜、豬肉絲、蛤蜊、高麗菜、蝦仁、乾香菇	<u>魯肉塊飯</u> 白蘿蔔、肉塊、香菇、油豆腐、高麗菜、紫菜蛋花湯	<u>地瓜飯</u> 白米+地瓜、紅蘿蔔、炒雞蛋、百頁豆腐、肉燥、高麗菜、蒜瓣蝦仔湯(蒜頭、蝦仔) 水果：柳丁	<u>魯肉飯</u> 白米+糙米、豬肉塊、白蘿蔔、香菇、油豆腐、高麗菜、貢丸(小白菜、豬肉貢丸)	<u>鍋燒意麵</u> 鍋燒意麵、豬肉絲、香菇、小白菜、高麗菜、蛤蜊、蟹肉棒 水果：香蕉
下午點心	蘇打餅 愛玉檸檬 (愛玉、檸檬片)	雞茸湯 (雞肉、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔)	牛奶餅乾 麥茶	綜合甜湯 (地瓜圓、芋圓、紅豆、粉角)	鹹奶油餐包 冬瓜茶
備註：					
					
時間	7/21 (星期一)	7/22 (星期二)	7/23 (星期三)	7/24 (星期四)	7/25 (星期五)
上午點心	海帶芽湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、芭樂)	蚵仔麵線 (蚵仔、麵線)	水果餐 (蘋果、香蕉)	
午餐	<u>蝦仁蛋炒飯</u> (白米+糙米、蝦仁、雞蛋、肉燥、洋葱、高麗菜、紅蘿蔔)排骨蔬菜湯(排骨、牛番茄、高麗菜) 水果：芭樂	<u>豬肉高麗菜水餃</u> <u>紫菜湯</u>	<u>兒童餐</u> 白米+小米、新鮮雞塊、肉燥、蔬菜、大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸) 水果：芭樂	<u>雞腿飯</u> 紅燒小雞腿、高麗菜、紅蘿蔔、三杯杏鮑菇、紫菜蛋花湯	消毒開始
下午點心	餅乾 冬瓜茶	綠豆湯 (綠豆)	黑輪玉米湯 (黑輪、白蘿蔔、玉米)	紅豆湯圓 (紅豆、芋圓、地瓜圓、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★