

臺中市西區忠明國民小學課後照顧班點心建議清單

請勿讓孩子攜帶糖果、王子麵、洋芋片或含糖飲料帶到學校，若下午肚子餓，可準備保久乳、麵包或一小包餅乾，準備自己可食用完畢的份量，以免影響正餐進食情形。

請勿與他人分享點心，進食時請與他人保持社交距離且請勿交談。

☺☺☺ 建議攜帶的點心類型

	保久乳 (含調味乳) *不包含巧克力口味		運動飲料		豆漿 米漿 燕麥奶		果汁
	麵包 吐司		蘇打餅乾		海苔		水果
	堅果 豆子 莓果 葡萄乾		米果 仙貝 雪餅 糙米捲 泰國捲	小包裝餅乾 (鳳梨酥、麻花捲 夾心酥、沙其馬 口糧棒、肉乾...) *不包含巧克力口味		點心份量不宜影響正餐食量，若家長發現孩子晚餐吃不下，建議減少零食份量。	



☹☹☹ 請勿攜帶的點心類型



	咖啡因飲料 (紅茶綠茶 奶茶、 巧克力牛奶 咖啡牛奶)		需冷藏的飲料 (例如鮮奶、優酪乳、養樂多)		氣泡飲料 (可樂、沙士、果汁汽水)		乳酸飲料、水果口味水
	洋芋片		太空包餅乾(多力多滋、滿天星...)		油炸餅乾(薯條 卡哩卡哩)		糖果類 (含果凍)
	口香糖		巧克力口味零食(含 OREO、巧克力派、酥片、巧克力棒、巧克力牛奶...)		爆米花 小泡芙 蛋捲		點心麵/ 王子麵

* 請勿攜帶玩具、漫畫到校，以免同學間發生爭執或毀損，引發後續賠償糾紛