



# 臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 7 月菜單

|                            | 7/3(一)               | 7/4(二)                        | 7/5(三)                         | 7/6(四)                              | 7/7(五)                |
|----------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 早餐<br>08:00-08:40          | 小可頌<br>豆漿            | 什錦麵線                          | 芋頭包<br>五穀奶                     | 葡萄乾吐司<br>牛奶                         | 翡翠菇菇<br>冬粉湯           |
| 午餐<br>11:00-11:40          | 什錦湯拌飯                | 小米飯<br>蘿蔔燒肉<br>玉米絞肉<br>鐵板豆芽   | 白飯<br>筍乾爌肉<br>三色蛋<br>炒油菜       | 薏仁飯<br>蠔油雞丁<br>炒三絲<br>青江菜           | 水餃<br><br>酸辣湯         |
|                            |                      | 青菜豆腐湯                         | 絲瓜鮮菇湯                          | 涼薯蛋花湯                               |                       |
| 食 材                        | 豬肉. 高麗菜. 香菇. 筍絲. 秀珍菇 | 蘿蔔. 豬肉. 豆芽. 玉米粒. 豆芽菜. 小白菜. 豆腐 | 豬肉. 筍乾. 雞蛋. 鹹蛋. 皮蛋. 油菜. 絲瓜. 香菇 | 雞肉. 洋蔥. 豬肉. 筍絲. 木耳. 青江菜. 涼薯. 雞蛋     | 豬肉. 紅蘿蔔. 高麗菜. 筍絲. 木耳  |
| 水 果                        | 火龍果                  | 鳳梨                            | 木瓜                             | 柳丁                                  | 芭樂                    |
| 點心<br>14:10-15:00          | 雞蛋布丁                 | 草莓麵包<br>蜜茶                    | 仙草甜湯                           | 關東煮                                 | 紫米紅豆湯                 |
| 晚餐<br>17:00-17:40          | 古早味米苔目               | 白飯<br>咖哩肉燥<br>毛豆炒豆干<br>炒高麗菜   | 台南米糕                           | 白飯<br>梅干肉燥<br>田園三色<br>炒小白菜          | 竹筍鹹粥                  |
|                            |                      | 貢丸湯                           |                                | 什錦湯                                 |                       |
| 食 材                        | 豬肉. 豆芽菜. 紅蘿蔔. 韭菜.    | 豬肉. 毛豆. 豆干. 高麗菜. 紅蘿蔔. 芹菜. 丸子  | 白米. 小黃瓜. 肉燥. 香菇. 高麗菜. 豆腐.      | 豬肉. 梅乾菜. 青豆仁. 玉米粒. 胡蘿蔔. 油菜. 枸杞. 綜合菇 | 豬肉. 筍子. 高麗菜. 香菇. 秀珍菇. |
| 餐<br>點<br>類<br>別<br>檢<br>核 | 全穀根莖類                | V                             | V                              | V                                   | V                     |
|                            | 肉魚豆蛋類                | V                             | V                              | V                                   | V                     |
|                            | 蔬菜類                  | V                             | V                              | V                                   | V                     |
|                            | 水果類                  | V                             | V                              | V                                   | V                     |

\*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

\*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉

\*午餐水果僅供參考，以當季水果為主

|                            |                       | 7/10(一)                              | 7/11(二)                     | 7/12(三)                          | 7/13(四)                             | 7/14(五)     |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| 早餐                         | 08:00-08:40           | 小餐包<br>豆漿                            | 肉鬆地瓜粥                       | 浮水魚羹<br>米粉湯                      | 杯子蛋糕<br>五穀奶                         | 芝麻饅頭<br>米漿  |
| 午餐                         | 11:00-11:40           | 紅燒蔬菜麵                                | 白飯<br>塔香肉片<br>唐揚雞<br>高麗菜    | 小米飯<br>馬鈴薯燒肉<br>番茄炒蛋<br>炒青江菜     | 白飯<br>瓜仔肉燥<br>客家小炒<br>長豆炒肉          | 香雞漢堡<br>薯條  |
|                            |                       |                                      | 紫菜蛋花湯                       | 冬瓜蛤蜊湯                            | 蘿蔔排骨湯                               | 蔬菜濃湯        |
| 食材                         | 豬肉. 紅蘿蔔. 高麗菜. 秀珍菇. 香菇 | 雞肉. 豬肉. 高麗菜. 洋蔥. 九層塔.                | 豬肉. 馬鈴薯. 番茄. 蛋. 青江菜. 冬瓜. 蛤蜊 | 豬肉. 花瓜. 豆干. 芹菜. 長豆. 白蘿蔔          | 雞排. 玉米粒. 小黃瓜. 胡蘿蔔. 馬鈴薯              |             |
| 水果                         | 香蕉                    | 芭樂                                   | 橘子                          | 香瓜                               | 蘋果                                  |             |
| 點心                         | 14:10-15:00           | 燒賣<br>決明子                            | 脆皮雞蛋糕<br>麥茶                 | 鳳梨愛玉                             | 玉米濃湯                                | 鳳梨酥<br>決明子茶 |
| 晚餐                         | 17:00-17:40           | 肉絲蛋炒飯                                | 白飯<br>打拋豬<br>韭菜花蛋<br>炒地瓜葉   | 豬肉炒意麵                            | 薏仁飯<br>古早味滷味<br>沙茶三寶<br>炒高麗菜        | 海鮮燴飯        |
|                            |                       |                                      | 香菇雞湯                        | 海帶芽玉米湯                           | 魚丸湯                                 |             |
| 食材                         | 豬肉. 蛋. 洋蔥. 紅蘿蔔        | 豬肉. 洋蔥. 番茄. 九層塔. 韭菜花. 蛋. 地瓜葉. 香菇. 雞肉 | 豬肉. 高麗菜. 香菇. 海帶芽. 玉米粒.      | 豬肉. 豆皮. 雞肉. 洋蔥. 玉米粒. 高麗菜. 魚丸. 芹菜 | 高麗菜. 魚丸. 蟹味棒. 魚卵卷. 香菇. 秀珍菇. 金針菇. 豬肉 |             |
| 餐<br>點<br>類<br>別<br>檢<br>核 | 全穀根莖類                 | V                                    | V                           | V                                | V                                   | V           |
|                            | 肉魚豆蛋類                 | V                                    | V                           | V                                | V                                   | V           |
|                            | 蔬菜類                   | V                                    | V                           | V                                | V                                   | V           |
|                            | 水果類                   | V                                    | V                           | V                                | V                                   | V           |

\*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

\*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉

\*午餐水果僅供參考，以當季水果為主

|                            |             | 7/17(一)              | 7/18(二)                    | 7/19(三)                  | 7/20(四)                     | 7/21(五)              |
|----------------------------|-------------|----------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 早餐                         | 08:00-08:40 | 紅豆土司<br>豆漿           | 青菜絞肉冬粉                     | 芋頭餐包<br>枸杞紅棗茶            | 芝麻包<br>牛奶                   | 鍋燒雞絲麵                |
| 午餐                         | 11:00-11:40 | 皮蛋瘦肉粥                | 糙米飯<br>鮮蔬咖哩<br>毛豆豆干<br>炒白菜 | 白飯<br>滷豬排<br>田園三色<br>炒油菜 | 薏仁飯<br>炸雞排<br>番茄豆腐<br>炒高麗菜  | 台南米糕                 |
|                            |             |                      | 玉米蛋花湯                      | 鮮筍丸子湯                    | 蘿蔔排骨湯                       |                      |
| 食 材                        |             | 豬肉.高麗菜.皮蛋.綜合菇        | 香菇.袖珍菇.毛豆仁.豆干丁.玉米筍.雞蛋.小白菜  | 豬肉.毛豆.玉米粒.胡蘿蔔.油菜..       | 雞肉.豆腐.高麗菜.番茄.白蘿蔔.排骨         | 豬肉.小黃瓜.肉鬆.金針菇.排骨.油豆腐 |
| 水 果                        |             | 芭樂                   | 香瓜                         | 蘋果                       | 木瓜                          | 香蕉                   |
| 點 心                        | 14:10-15:00 | 馬拉糕<br>決明子茶          | 黑糖豆花                       | 棒棒腿<br>麥茶                | 波蘿麵包<br>檸檬水                 | 台式馬卡龍<br>黑豆水         |
| 晚 餐                        | 17:00-17:40 | 日式烏龍麵                | 白飯<br>香菇肉燥<br>雞米花<br>豆芽菜   | 什錦湯拌飯                    | 糙米飯<br>馬鈴薯燉肉<br>客家小炒<br>青江菜 | 田園雞肉粥                |
|                            |             |                      | 豆腐味噌湯                      |                          | 紫菜蛋花湯                       |                      |
| 食 材                        |             | 豬肉.高麗菜.筍絲.紅蘿蔔.木耳絲.豆腐 | 豬肉.香菇.雞肉.豆干.小白菜.豆腐         | 豬肉.高麗菜.筍絲.香菇.秀珍菇         | 豬肉.豆干.芹菜.青江菜.馬鈴薯.紫菜.雞蛋      | 雞肉.火腿.高麗菜.紅蘿蔔        |
| 餐<br>點<br>類<br>別<br>檢<br>核 | 全穀根莖類       | V                    | V                          | V                        | V                           | V                    |
|                            | 肉魚豆蛋類       | V                    | V                          | V                        | V                           | V                    |
|                            | 蔬菜類         | V                    | V                          | V                        | V                           | V                    |
|                            | 水果類         | V                    | V                          | V                        | V                           | V                    |

\*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

\*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉

\*午餐水果僅供參考，以當季水果為主

|                            |       | 7/24(一)               | 7/25(二)                      | 7/26(三)              | 7/27(四) | 7/28(五) |
|----------------------------|-------|-----------------------|------------------------------|----------------------|---------|---------|
| 早餐<br>08:00-08:40          |       | 小餐包<br>豆漿             | 鹹小米粥                         | 綜合饅頭<br>五穀奶          | 清潔準備日   |         |
| 午餐<br>11:00-11:40          |       | 肉鬆廣東粥                 | 白飯<br>南瓜肉燥<br>玉米炒蛋<br>炒高麗菜   | 泰式炒飯                 |         |         |
|                            |       |                       | 冬瓜排骨湯                        | 薑絲蛤蜊湯                |         |         |
| 食 材                        |       | 香菇. 豬肉. 玉米粒. 紅蘿蔔. 綜合菇 | 豬肉. 南瓜. 油豆腐. 玉米粒. 蛋. 高麗菜. 冬瓜 | 豬肉. 洋蔥. 鳳梨. 紅蘿蔔. 蛤蜊  |         |         |
| 水 果                        |       | 香蕉                    | 木瓜                           | 蘋果                   |         |         |
| 點 心<br>14:10-15:00         |       | 肉包<br>蜂蜜水             | 烤地瓜<br>檸檬水                   | 慶生蛋糕<br>LP33 優酪乳     |         |         |
| 晚餐<br>17:00-17:40          |       | 鍋燒雞絲麵                 | 蒜泥白肉<br>炸唐揚雞<br>炒豆芽菜         | 肉醬義大利麵               |         |         |
|                            |       |                       | 紫菜蛋花湯                        | 鮮蔬湯                  |         |         |
| 食 材                        |       | 豬肉. 高麗菜. 香菇. 秀珍菇.     | 豬肉. 雞肉. 豆芽菜. 韭菜.             | 豬絞肉. 番茄. 玉米. 高麗菜. 香菇 |         |         |
| 餐<br>點<br>類<br>別<br>檢<br>核 | 全穀根莖類 | V                     | V                            | V                    |         |         |
|                            | 肉魚豆蛋類 | V                     | V                            | V                    |         |         |
|                            | 蔬菜類   | V                     | V                            | V                    |         |         |
|                            | 水果類   | V                     | V                            | V                    |         |         |

\*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

\*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉

\*午餐水果僅供參考，以當季水果為主