



臺南市私立活水樹谷幼兒園 109 年 8 月份菜單

第 1 週	7/30(四)	7/31(五)	8/3(一)	8/4(二)	8/5(三)
早 餐 08:00-08:40	雙色吐司 米漿	玉米脆片 牛奶	葡萄筒 豆漿	銀絲卷 牛奶	小米粥
午 餐 11:00-11:40	薏仁飯、蠔油雞 丁、韭菜炒蛋、 炒小白菜	古早味油飯	紅燒蔬菜麵	糙米飯、肉燥豆 皮、番茄炒蛋、 炒豆芽	白飯、筍干肉 燥、炒三絲、炒 青江
	番茄青菜豆腐湯			貢丸湯	冬瓜湯
食 材	雞肉、韭菜、雞蛋、小 白菜、番茄、豆腐	絞肉、肉鬆、貢丸、小 黃瓜	高麗菜、香菇、秀珍 菇、金針、肉片、關廟 麵	柳葉魚、蕃茄、蛋、豆 芽、韭菜、蛤蜊	筍干、肉燥、大黃瓜、 貢丸、青江菜、絲瓜、 枸杞
水 果	芭樂	芒果	鳳梨	芭樂	火龍果
點 心 14:10-15:00	地瓜紅豆湯	蛋糕 LP33 優酪乳	沙琪瑪 冬瓜茶	關東煮	粉角綠豆湯
晚 餐 17:00-17:40	豬肉炒飯 蛋花湯	鍋燒意麵	豬肉燴飯 黃瓜丸子	香菇肉羹飯	薏仁飯、炸豬 排、紅燒豆腐、 炒高麗菜、蛋花 湯
食 材	肉絲、玉米、海芽、高 麗菜、雞蛋	高麗菜、豬肉、紅蘿 蔔、小白菜	豬肉、洋蔥、油菜、紅 蘿蔔、大黃瓜、丸子	香菇、肉羹、大白菜、 金針、山藥、排骨	豆腐、薏仁、豬肉、蛋、 紅蘿蔔、青豆仁

第 2 週	8/6(四)	8/7(五)	8/10(一)	8/11(二)	8/12(三)
早 餐 8:00-8:40	鍋燒雞絲麵	綜合饅頭 米漿	葡萄吐司 豆漿	芋頭包 米漿	白菜雲吞湯
午 餐 11:00-11:40	白飯、客家小 炒、塔香肉片、 炒長豆	豆腐咖哩飯	瘦肉蔬菜粥	糙米飯、肉燥車 輪、紅蘿蔔炒 蛋、炒豆芽	白飯、塔香雞 丁、毛豆炒豆 干、炒高麗菜
	蘿蔔排骨湯			金針排骨湯	青菜豆腐湯
食 材	豆干、木耳、芹菜、紅 蘿蔔、豬肉、白蘿 蔔	百頁、馬鈴薯、紅蘿 蔔、洋蔥	雞肉、高麗菜、玉米、 紅蘿蔔	糙米、絞肉、車輪、蛋、 紅蘿蔔、小白菜、豆 腐、小黃瓜、玉米筍	雞蛋、雞腿、九層 塔、玉米、高麗菜、 油條
水 果	西瓜	紅心芭樂	芭樂	西瓜	鳳梨
點 心 14:10-15:00	可頌麵包 蜜茶	烤地瓜 麥茶	肉包 黑豆水	玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 決明子茶
晚 餐 17:00-17:40	鮪魚玉米粥	餛飩麵	鮮蔬燴飯	什錦炒飯 金針排骨湯	白飯、炸雞 排、紅燒豆 腐、炒青江 菜、紫菜蛋花 湯
食 材	鮪魚、玉米、海芽、高 麗菜、紅蘿蔔	豬肉、高麗菜、小白 菜、關廟麵	香菇、豆包、紅蘿蔔、 毛豆、肉絲、雞蛋	豬肉、高麗菜、洋蔥、 雞蛋、金針、排骨、玉 米	雞肉、豆腐、絞肉、 紅蘿蔔、玉米、青 豆仁、紫菜、雞蛋



臺南市私立活水樹谷幼兒園 109 年 8 月份菜單

第 3 週	8/13(四)	8/14(五)	8/17(一)	8/18(二)	8/19(三)
早 餐 8:00-8:40	芝麻包 牛奶	蔥花麵包 五穀奶	小餐包 豆漿	草莓饅頭 米漿	肉鬆地瓜粥
午 餐 11:00-11:40	白飯、馬鈴薯 燉肉、涼拌豆 干絲、炒油菜	什錦炒麵	毛豆炒飯	糙米飯、瓜仔 肉燥、玉米炒 蛋、炒油菜	白飯、古早味滷 味、涼拌雙蔬、炒 青江菜
	蘿蔔排骨湯	蔬菜番茄湯	貢丸湯	海帶芽蛋花湯	田園蔬菜湯
食 材	絞肉、馬鈴薯、豆 干、海帶、白蘿蔔、 紅蘿蔔、排骨、油 菜	肉絲、高麗菜、紅蘿 蔔、木耳、蕃茄、豆 芽菜、韭菜	豬肉、蛋、玉米、毛 豆、洋蔥、貢丸	糙米、肉燥、醃瓜、 玉米、雞蛋、海帶芽	糯米、香菇、豬肉、花 生、高麗菜、紅蘿蔔
水 果	蘋果	芭樂	西瓜	芭樂	香蕉
點 心 14:10-15:00	芋頭西米露	鍋貼 麥茶	棒棒腿 蜜茶	奶酥麵包 檸檬水	鳳梨酥 麥茶
晚 餐 17:00-17:40	水餃 酸辣湯	肉鬆廣東粥	蔬菜豬肉燴飯 黃瓜丸子湯	小米飯、糖醋 甜不辣、玉米 絞肉、炒小白 菜、芹菜魚丸 湯	什錦湯拌飯
食 材	絞肉、木耳、紅蘿 蔔、筍絲、豆腐	肉鬆、絞肉、玉米、 海芽、高麗菜	香菇、紅蘿蔔、洋蔥、 玉米、南瓜	小米、甜不辣、鳳 梨、玉米、絞肉、小 白菜、芹菜、魚丸	豬肉片、高麗菜、金針 菇、袖珍菇、魚板

第 4 週	8/20(四)	8/21(五)	8/24(一)	8/25(二)	8/26(三)
早 餐 8:00-8:40	奶黃包牛奶	翡翠菇菇湯	鮮奶饅頭 豆漿	麻油雞蛋麵線	玉米脆片牛奶
午 餐 11:00-11:40	薏仁飯、蘿蔔燉 肉、客家小炒 、炒豆芽	土魷魚羹飯	什錦雞肉粥	糙米、咖哩肉 燥、雞米花、 炒高麗菜	白飯、蘿蔔燒 肉、西芹甜不 辣、炒油菜
	玉米排骨湯			紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯
食 材	絞肉、豆干、海帶、白 蘿蔔、紅蘿蔔、排骨、 豆芽	魚條、筍絲、紅蘿 蔔、大白菜、木耳	南瓜、雞肉、高麗菜、 紅蘿蔔、木耳	絞肉、馬鈴薯、紅蘿 蔔、洋蔥、高麗菜	白蘿蔔、豬肉、西 芹、油菜、甜不辣 榨菜
水 果	蘋果	香蕉	芭樂	蘋果	芭樂
點 心 14:10-15:00	仙草甜湯	馬拉糕 黑豆水	椰果山粉圓	波蘿麵包 決明子茶	檸檬愛玉
晚 餐 17:00-17:40	香菇油飯 味增湯	古早味粿仔湯	紅燒蔬菜豆腐 燴飯、五彩蔬 菜湯	夏威夷炒飯 魚丸湯	糙米飯、梅干 扣肉、毛豆炒 豆干、炒青江 菜、枸杞菇菇 湯
食 材	豬肉絲、香菇、魷魚、 豆腐、海芽	絞肉、豆芽菜、韭 菜、紅蘿蔔、木耳	絞肉、豆腐、高麗菜、木 耳、紅蘿蔔、金針	豬肉、鳳梨、蛋、 魚丸、紅蘿蔔、青豆仁、 玉米	豬肉、梅干、毛豆、 豆干、青江菜、金針、 香菇、枸杞