

第 5 週	8/24(一)	8/25(二)	8/26(三)	8/27(四)	8/28(五)
早 餐 08:00-08:40	鮮奶饅頭 豆漿	什錦麵線	玉米脆片牛奶	芹菜黑輪湯	小餐包 米漿
午 餐 11:00-11:40	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	麥片飯、蠔油 雞丁、玉米絞 肉、炒高麗菜	什錦炒飯
		紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	味噌豆腐湯	蔬菜濃湯
食 材	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	黑瓜、豬肉、毛 豆、紅蘿蔔、豆 腐、海芽、高麗菜	高麗菜、豬肉、筍 絲、木耳、紅蘿 蔔、豆腐
水 果	芭樂	蘋果	芭樂	鳳梨	芭樂
點 心 14:10-15:00	椰果山粉圓	波蘿麵包 決明子茶	檸檬愛玉	原味豆花	紫米紅豆湯
晚 餐 17:00-17:40	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	南瓜蔬菜粥	日式烏龍麵
食 材	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	絞肉、梅干、毛豆、 豆干、青江菜、金針菇、 香菇、枸杞	南瓜、金針菇、香 菇、木耳、豬肉、 紅蘿蔔	高麗菜、豬肉、紅 蘿蔔、玉米、海 芽、豬肉

第 6 週	8/31(一)	9/1(二)	9/2(三)	9/3(四)	9/4(五)
早 餐 8:00-8:40	肉包 豆漿	銀絲卷 牛奶	白菜雲吞湯	鍋燒雞絲麵	雞蛋饅頭 五穀奶
午 餐 11:00-11:40	南瓜蔬菜麵	糙米飯、紅燒 肉片、醃醋甜 不辣、青江菜	白飯、醬燒冬 瓜、韭菜炒豆 干、炒油菜	薏仁飯、香酥 柳葉魚、家常 豆腐、炒高麗 菜	水餃
		南瓜蔬菜湯	香菇雞湯	紫菜湯	酸辣湯
食 材	南瓜、高麗菜、香菇、 紅蘿蔔、海芽	糙米、豬肉、冬瓜、 甜不辣、韭菜、蛤蜊	豬肉、蛋、雞肉、韭 菜、豆干、冬瓜、油 菜、香菇、枸杞	肉燥、香菇、雞蛋、 高麗菜、紅蘿蔔、豬 肉、	豬肉、蛋、玉米、洋 蔥、芹菜、魚丸
水 果	鳳梨	芭樂	鳳梨	西瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00	蛋糕 LP33 優酪乳	烤地瓜 蜜茶	仙草甜湯	甜甜圈 冬瓜茶	關東煮
晚 餐 17:00-17:40	海鮮燴飯	台南米糕 貢丸湯	白飯、炸雞 排、茄汁豆 包、炒高麗菜 青菜豆腐湯	滑蛋蔬菜粥	客家米苔目
食 材	高麗菜、小卷、魚板、 豬肉、魚丸、紅蘿蔔、	香菇、肉鬆、小黃瓜、 貢丸	柳葉魚、豆腐、薏仁、 豬肉、蛋、紅蘿蔔、 青豆仁、	豬肉、雞蛋、高麗菜、 金針菇、香菇、紅蘿 蔔	豬肉、高麗菜、小白 菜、米苔目

第 7 週	9/7(一)	9/8(二)	9/9(三)	9/10(四)	9/11(五)
早 餐 8:00-8:40	奶皇包 豆漿	滑蛋麵線	雙色吐司 牛奶	鮮奶饅頭 米漿	小米粥
午 餐 11:00-11:40	肉鬆廣東粥	糙米飯、古早 味肉燥、日式 蒸蛋、炒高麗 菜	小米飯、洋芋 雞丁、番茄炒 豆腐、炒青江	白飯、肉燥豆 皮、炒三絲、 炒豆芽菜	台南米糕
		白玉蘿蔔湯	金針排骨湯	黃金蜆湯	羅宋湯
食 材	豬肉、肉鬆、高麗菜、 玉米、海芽、金針菇、 秀珍菇	糙米、絞肉、蛋、紅 蘿蔔、白蘿蔔、玉米、 高麗菜	雞肉、馬鈴薯、雞蛋、 豬肉、番茄、豆腐、 青江菜、金針	豬肉、豆皮、木耳、 筍絲、紅蘿蔔、油菜、 蜆仔	豬肉、肉鬆、貢丸、 小黃瓜、馬鈴薯、高 麗菜、西芹、蕃茄、
水 果	芭樂	西瓜	鳳梨	蘋果	芭樂
點 心 14:10-15:00	銅鑼燒 檸檬水	綠豆薏仁湯	茶葉蛋、決明 子	脆皮雞蛋糕 麥茶	玉米濃湯
晚 餐 17:00-17:40	麻婆豆腐燴 飯、枸杞雞湯	什錦湯拌飯	麥片飯、紅燒 肉片、涼拌木 耳、炒油菜、 海芽蛋花湯	古早味蔬菜粥	什錦雞絲麵
食 材	豬肉、豆腐、紅蘿蔔、 玉米、青豆仁、枸杞、 雞肉	豬肉、高麗菜、洋蔥、 雞蛋、木耳、排骨、 玉米、香菇	豬肉、木耳、豆芽菜、 紅蘿蔔、芹菜、油菜、 海芽、雞蛋	肉鬆、絞肉、玉米、 海芽、高麗菜	豬肉、高麗菜、紅蘿 蔔、金針菇、秀珍菇、 小白菜

第 8 週	9/14(一)	9/15(二)	9/16(三)	9/17(四)	9/18(五)
早 餐 8:00-8:40	黑糖饅頭 豆漿	肉鬆地瓜粥	玉兔包、牛奶	翡翠肉羹湯	小餐包 五穀奶
午 餐 11:00-11:40	香甜咖哩飯	白飯、南瓜肉 燥、涼拌鳳梨 木耳、青江菜	糙米飯、唐揚 雞、打拋豬、 炒豆芽	麥片飯、瓜仔 肉燥、紅蘿蔔 炒蛋、炒油菜	起司香雞堡 微笑薯餅
	蔬菜湯	冬瓜排骨	紫菜蛋花湯	白玉蘿蔔湯	海芽蔬菜湯
食 材	豬肉、馬鈴薯、洋 蔥、紅蘿蔔、青菜	豬肉、南瓜、鳳梨、 木耳、紅蘿蔔、冬瓜、 青江菜	豬肉、雞肉、洋蔥、 番茄、九層塔、豆芽 菜、韭菜、紫菜、蛋	雞肉、蛋、蔥、洋蔥、 油菜、海芽、高麗菜	起司片、雞肉、馬鈴 薯、小黃瓜、高麗菜、 紅蘿蔔、海芽、洋蔥
水 果	芭樂	芭樂	鳳梨	鳳梨	芭樂
點 心 14:10-15:00	棒棒腿 蜜茶	小牛角 黑豆水	黑糖西米露	台式馬卡龍 檸檬水	檸檬愛玉
晚 餐 17:00-17:40	香菇肉羹飯	鮪魚玉米炒 飯、貢丸湯	白飯、三杯 雞、田園三 色、炒油菜、 味增湯	滷味拌飯、炒 高麗菜、蔬菜 豆腐湯	鍋燒意麵
食 材	豬肉、高麗菜、香 菇、紅蘿蔔、筍絲、 肉羹	鮪魚、絞肉、玉米、 蛋、貢丸	雞肉、九層塔、玉米、 紅蘿蔔、小黃瓜、油 菜、豆腐、海芽	豬肉、豆干、海帶、 百頁豆腐、玉米筍、 豆皮、高麗菜、紅羅 蔔	豬肉片、高麗菜、金 針菇、袖珍菇、魚板



臺南市私立活水樹谷幼兒園 109 年 9 月份菜單

第 9 週	9/21(一)	9/22(二)	9/23(三)	9/24(四)	9/25(五)
早 餐 8:00-8:40	小蛋糕 豆漿	紅豆包 五穀奶	肉末蔬菜粥	蔬菜雲吞湯	芝麻包 牛奶
午 餐 11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	義大利麵 南瓜湯	糙米飯、炸豬排、油豆腐燒肉、炒油菜 黃瓜丸子湯、	白飯、京醬肉絲、三色蛋、青江菜 雙色蘿蔔湯	什錦炒麵 枸杞雞湯
食 材	豬肉、高麗菜、香菇、皮蛋、玉米、紅蘿蔔、海芽	豬肉、蘑菇、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、番茄	糙米、豬肉、油豆腐、油菜、大黃瓜、貢丸	肉絲、洋蔥、雞、鴨皮蛋、青江菜、紅白蘿蔔、排骨	肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、枸杞、雞肉
水 果	芭樂	香蕉	西瓜	芭樂	香蕉
點 心 14:10-15:00	雞蛋布丁	叉燒包 冬瓜茶	黑糖豆花	仙草甜湯	奶酥麵包 蜜茶
晚 餐 17:00-17:40	海鮮燴飯	番茄蛋炒飯 美味鮮菇湯	咖哩飯 青菜蛋花湯	薏仁飯、梅干扣肉、玉米炒蛋、炒豆芽菜 芹香魚丸湯	麻婆豆腐燴飯 芹香魚丸湯
食 材	豬肉、蛋、洋蔥、鳳梨、紅蘿蔔、青豆仁、薑絲、蛤蜊	番茄、蛋、洋蔥、豬肉、香菇、玉米、紅蘿蔔	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、小白菜、蛋、豬肉	薏仁、豬肉、梅干、玉米、韭菜、豆芽菜、芹菜	豆腐、番茄、絞肉、高麗菜、芹菜、魚丸

第 10 週	9/26(六)	9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)
早 餐 8:00-8:40	草莓饅頭 五穀奶	餐包 豆漿	綜合饅頭 米漿	葡萄吐司 牛奶	中秋連假
午 餐 11:00-11:40	什錦湯拌飯	大滷麵	糙米飯、醋揚雞、打拋豬、炒高麗菜 味噌豆腐湯	肉絲炒飯 芹香貢丸湯	
食 材	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、筍絲、香菇、魚板	豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、筍絲、魚板	絞肉、高麗菜、九層塔、雞肉	豬肉、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、香菇、芹菜、貢丸	
水 果	芭樂	蘋果	芭樂	香蕉	
點 心 14:10-15:00	鳳梨酥、麥茶	馬拉糕 黑豆水	甜甜圈 決明子	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
晚 餐 17:00-17:40	鍋燒雞絲麵	泰式炒飯 薑絲蛤蜊湯	白飯、香酥柳葉魚、茄汁豆包、炒青江菜、香菇雞湯	什錦粥	
食 材	高麗菜、香菇、魚板、蛋、	豬肉、蛋、洋蔥、鳳梨、紅蘿蔔、青豆仁、薑絲、蛤蜊	柳葉魚、番茄、豆皮、青江菜、香菇、雞肉	豬肉、魚片、小卷、魚板、丸子、青菜、蛋	