



臺南市私立活水樹谷幼兒園109年 10月份菜單

第11週	10/5(一)	10/6(二)	10/7(三)	10/8(四)	10/9(五)
早餐 08:00-08:40	鮮奶饅頭 豆漿	麻油雞蛋麵線	玉米脆片牛奶	雙色吐司 米漿	雙 十 補 休 假
午餐 11:00-11:40	廣東粥	糙米、咖哩肉 燥、雞米花、 炒高麗菜	白飯、蘿蔔燒 肉、茄汁豆 包、炒油菜	薏仁飯、蠔油 雞丁、三色 蛋、炒小白菜	
		紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	番茄青菜豆腐湯	
食 材	豬肉、高麗菜、紅蘿 蔔、玉米、肉鬆	絞肉、馬鈴薯、紅蘿 蔔、洋蔥、高麗菜	白蘿蔔、豬肉西洋 芹、油菜、甜不辣、 榨菜	雞肉、鴨蛋、皮蛋、 雞蛋、小白菜、豆腐	
水 果	芭樂	蘋果	芭樂	香蕉	
點 心 14:10-15:00	雞蛋布丁	波蘿麵包 決明子茶	鳳梨愛玉	椰果山粉圓	
晚 餐 17:00-17:40	紅燒蔬菜豆腐燴 飯、海芽湯	夏威夷炒飯 魚丸湯	糙米飯、梅干 扣肉、毛豆炒 豆干、炒青 菜、枸杞菇菇 湯	水餃 酸辣湯	
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	豬絞肉、梅干、毛豆、 豆干、青江菜、金針 菇、香菇枸杞	水餃、木耳、紅蘿蔔、 筍絲、豆腐	

第12週	10/12(一)	10/13(二)	10/14(三)	10/15(四)	10/16(五)
早餐 8:00-8:40	葡萄筒 豆漿	銀絲卷 牛奶	小米粥	鍋燒雞絲麵	草莓饅頭 米漿
午餐 11:00-11:40	紅燒蔬菜麵	糙米飯、香酥 柳葉魚、番茄 炒蛋、炒豆芽	白飯、筍干肉 燥、田園三 色、炒青江	白飯、客家小 炒、塔香肉 片、炒油菜	土魷魚羹飯
		冬瓜蛤蜊湯	絲瓜枸杞湯	蘿蔔排骨湯	筍絲湯
食 材	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	豆干、木耳、芹菜、 紅蘿蔔、豬肉、白蘿 蔔、油菜	魚條、筍絲、紅蘿 蔔大白菜、木耳
水 果	鳳梨	芭樂	火龍果	西瓜	紅心芭樂
點 心 14:10-15:00	烤地瓜 冬瓜茶	關東煮	紅豆湯	可頌麵包 蜜茶	沙琪瑪 麥茶
晚 餐 17:00-17:40	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	鮭魚玉米粥	餛飩麵
食 材	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、	鮭魚、玉米、海芽、 高麗菜、紅蘿蔔	豬肉、高麗菜、小白 菜、關廟麵



臺南市私立活水樹谷幼兒園109年 10月份菜單

第13週	10/19(一)	10/20(二)	10/21(三)	10/22(四)	10/23(五)
早餐 8:00-8:40	葡萄吐司 豆漿	芋頭包 米漿	白菜雲吞湯	芹菜黑輪湯	蔥花麵包 五穀奶
午餐 11:00-11:40	香甜咖哩飯	糙米飯、肉燥 車輪、紅蘿蔔 炒蛋、炒黃瓜	白飯、塔香雞 丁、日式蒸 蛋、炒高麗菜	白飯、馬鈴薯 燉肉、涼拌豆 干絲、炒油菜	什錦炒麵
		青菜豆腐湯	魚丸油條湯	蘿蔔排骨湯	蔬菜番茄湯
食 材	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	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
水 果	芭樂	西瓜	鳳梨	蘋果	芭樂
點心 14:10-15:00	鍋貼、麥茶	玉米濃湯	肉包 黑豆水	芋頭西米露	脆皮雞蛋糕 決明子茶
晚餐 17:00-17:40	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	香菇油飯 味增湯	肉鬆廣東粥
食 材	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	肉鬆、絞肉、玉 米、海芽、高麗菜	豬肉絲、香菇、魷 魚、豆腐、海芽

第14週	10/26(一)	10/27(二)	10/28(三)	10/29(四)	10/30(五)
早餐 8:00-8:40	小餐包 豆漿	綜合饅頭 米漿	肉鬆地瓜粥	芝麻包 牛奶	翡翠菇菇湯
午 餐 11:00-11:40	毛豆炒飯 蔬菜豆腐湯	糙米飯、瓜仔 肉燥、玉米炒 蛋、炒豆芽	白飯、炸雞排、 肉燥豆皮、炒青 江菜	麥片飯、打拋 豬、家常豆腐、 炒高麗菜	台南米糕
		海帶芽蛋花湯	刺瓜湯	貢丸湯	羅宋湯
食 材	豬肉、蛋、玉米、毛 豆、洋蔥、貢丸	糙米、肉燥、醃瓜、 玉米、雞蛋、海帶 芽	絞肉、肉鬆、貢丸、 小黃瓜	豬肉、九層塔、番 茄、豆腐、紅蘿 蔔、高麗菜	小黃瓜、肉燥、肉 鬆、小丸子、番 茄、洋蔥 青菜
水 果	西瓜	芭樂	木瓜	芭樂	香蕉
點心 14:10-15:00	棒棒腿 蜜茶	奶酥麵包 檸檬水	鳳梨酥 麥茶	綠豆湯	仙草甜湯
晚餐 17:00-17:40	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	南瓜蔬菜粥	古早味粿仔湯
食 材	香菇、馬鈴薯、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		絞肉、豆芽菜、韭 菜、紅蘿蔔、木耳