



臺南市私立活水樹谷幼兒園 109 年 11 月份菜單

第 15 週		11/2(一)	11/3(二)	11/4(三)	11/5(四)	11/6(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	蔥花麵包 米漿
午 餐 11:00-11:40		什錦雞肉粥	糙米飯、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	水餃
			紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	味增豆腐湯	酸辣湯
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、西洋芹、油 菜、甜不辣、榨 菜	芹菜、黑輪、米 血、菜頭、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	柳丁
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	波蘿麵包 決明子茶	鳳梨愛玉	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、 紅蘿蔔、青豆仁、玉 米、魚丸	鳳梨、豬絞肉、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
餐 點 類 別 檢 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

第 16 週		11/9(一)	11/10(二)	11/11(三)	11/12(四)	11/13(五)
早 餐 8:00-8:40		奶皇包 豆漿	滑蛋麵線	雙色吐司 牛奶	雞蛋饅頭 米漿	小米粥
午 餐 11:00-11:40		香甜咖哩飯	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
		蔬菜湯	白玉蘿蔔湯	金針排骨湯	黃金蚬湯	羅宋湯
食 材		豬肉、馬鈴薯、洋 蔥、紅蘿蔔、青菜	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、蚬仔	豬肉、肉鬆、貢丸、 小黃瓜、馬鈴薯、 高麗菜、西芹、蕃 茄、
水 果		芭樂	橘子	鳳梨	蘋果	香蕉
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	白飯、香菇肉 燥、玉米炒 蛋、炒青江 菜、蔬菜蛋花 湯	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	香菇、豬肉、玉米、 蛋、青江菜、	豬肉、高麗菜、紅 蘿蔔、金針菇、秀 珍菇、 小白菜
餐 點 類 別 檢 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 109 年 11 月份菜單

第 17 週		11/16(一)	11/17(二)	11/18(三)	11/19(四)	11/20(五)
早 餐 8:00-8:40		黑糖饅頭 豆漿	蔬菜雲吞湯	小餐包 五穀奶	翡翠肉羹湯	玉兔包 牛奶
午 餐 11:00- 11:40		肉鬆廣東粥	白飯、南瓜肉燥、涼拌鳳梨木耳、青江菜	糙米飯、唐揚雞、打拋豬、炒蒲瓜	麥片飯、瓜仔肉燥、紅蘿蔔炒蛋、炒油菜	起司香雞堡 微笑薯餅
			冬瓜排骨	紫菜蛋花湯	白玉蘿蔔湯	海芽蔬菜湯
食 材		豬肉、肉鬆、高麗菜、玉米、海芽、金針菇、秀珍菇	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、空心菜、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	柳丁	香蕉	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	椰果山粉園
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	台式滷味、玉米絞肉、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、玉米、豆干、海帶、米血、百頁、豆腐、玉米筍、豆皮、高麗菜、紅蘿蔔	豬肉片、高麗菜、金針菇、袖珍菇、魚板
餐 點 類 別 檢 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 109 年 11 月份菜單

第 18 週		11/23(一)	11/24(二)	11/25(三)	11/26(四)	11/27(五)
早餐 8:00-8:40		草莓饅頭 豆漿	肉鬆地瓜粥	餐包 五穀奶	綜合饅頭 米漿	葡萄吐司 牛奶
午餐 11:00- 11:40		什錦湯拌飯	白飯、冬瓜燒 肉、三色蛋、 青江菜	大滷麵	糙米飯、青蔥 炒蛋、打拋 豬、炒高麗菜	肉絲炒飯
			雙色蘿蔔湯		味增豆腐湯	芹香貢丸湯
食 材		豬肉、高麗菜、紅 蘿蔔、筍絲、香菇、 魚板	肉絲、洋蔥、 雞、鴨皮蛋、青 江菜、紅白蘿 蔔、排骨	豬肉、紅蘿蔔、高 麗菜、筍絲、魚板、 蛋	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	芭樂	蘋果	芭樂	香蕉
點 心 14:10- 15:00		叉燒包 冬瓜茶	鳳梨酥 麥茶	馬拉糕 黑豆水	關東煮	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00- 17:40		香菇咖哩飯	海鮮燴飯	白飯、滷棒 腿、菜脯炒 蛋、炒豆芽 菜、 薑絲蛤蜊湯	白飯、香酥柳 葉魚、韭菜花 炒豆干、炒青 江菜、香菇雞 湯	什錦粥
食 材		高麗菜、香菇、魚 板、蛋、	豬肉、蛤蜊、玉 米、白菜、魚 板、蟹條、魚丸	雞棒腿、菜脯、蛋、 豆芽、薑絲、蛤蜊	柳葉魚、韭菜花、 番茄、豆干、青江 菜、香菇、雞肉	豬肉、魚片、小卷、 魚板、丸子、青菜、 蛋
餐 點 類 別 檢 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