



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 1 月份菜單

第 23 週		12/28(一)	12/29(二)	12/30(三)	12/31(四)	1/1(五)
早餐 08:00-08:40		鮮奶饅頭 豆漿	什錦麵線	玉米脆片牛奶	芹菜黑輪冬粉	元旦連假
午餐 11:00-11:40		南瓜粥	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、炒菠菜	
			紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	味增豆腐湯	
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、雞肉	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、雞肉、豬絞 肉、玉米、豆 腐、海芽、味 增、菠菜	
水 果		芭樂	蘋果	芭樂	柳丁	
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	波蘿麵包 決明子茶	紫米紅豆湯	黑糖西米露	
晚餐 17:00-17:40		夏威夷炒飯	白飯、梅干扣 肉、毛豆炒豆 干、炒青江菜	台南米糕	日式烏龍麵	
		魚丸湯	枸杞菇菇湯	鮮蔬湯		
食 材		豬肉、鳳梨、蛋、 紅蘿蔔、青豆仁、 玉米、魚丸	豬絞肉、梅干、毛豆、 豆干、青江菜、金 針菇、香菇枸杞	豬肉、肉鬆、貢丸、 小黃瓜、馬鈴薯、高 麗菜、西芹、蕃茄	高麗菜、豬肉、 紅蘿蔔、玉米、 海芽、魚板、丸 子	
餐 點 類 別 檢 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

第 24 週		1/4(一)	1/5(二)	1/6(三)	1/7(四)	1/8(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、炒豆芽	白飯、肉燥豆 皮、炒三絲、 炒青江菜	水餃
		蔬菜湯	白玉蘿蔔湯	金針排骨湯	黃金蚬湯	酸辣湯
食 材		豬肉、馬鈴薯、洋 蔥、紅蘿蔔、香菇、 玉米筍、青菜	糙米、絞肉、蛋、 魚板、紅蘿蔔、白 蘿蔔、玉米、高麗 菜	雞肉、馬鈴薯、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	高麗菜、豬肉、 筍絲、木耳、紅 蘿蔔、豆腐
水 果		芭樂	橘子	柳丁	蘋果	香蕉
點 心 14:10-15:00		銅鑼燒 檸檬水	綠豆薏仁湯	脆皮雞蛋糕 麥茶	茶葉蛋 決明子	玉米濃湯
晚 餐 17:00-17:40		麻婆豆腐燴飯	麥片飯、紅燒 肉片、涼拌木 耳、炒油菜	什錦湯拌飯	白飯、香菇肉 燥、玉米炒 蛋、炒青江菜	什錦雞絲麵
		枸杞雞湯	海芽蛋花湯		五彩湯	
食 材		豬肉、豆腐、紅蘿 蔔、玉米、青豆仁、 枸杞、雞肉	豬肉、木耳、鳳梨、 豆芽菜、紅蘿蔔、 芹菜、油菜、海芽、 雞蛋	豬肉、高麗菜、洋 蔥、雞蛋、木耳、 排骨、玉米、香菇	香菇、豬肉、玉米、 蛋、青江菜、高麗 菜、雞蛋	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

*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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 1 月份菜單

第 25 週		1/11(一)	1/12(二)	1/13(三)	1/14(四)	1/15(五)
早 餐 8:00-8:40		黑糖饅頭 豆漿	蔬菜雲吞麵線	小餐包 五穀奶	翡翠肉羹米粉	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 地瓜球
			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、韭 菜、蒲瓜、紫菜、蛋	豬絞肉、瓜仔、洋 蔥、紅蘿蔔、蛋、蒜 頭、油菜、排骨、白 蘿蔔	起司片、雞肉、番茄 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	芋頭西米露	台式馬卡龍 檸檬水	椰果山粉園
晚 餐 17:00-17:40		香菇肉羹飯	白飯、三杯 雞、田園三 色、炒油菜	鮭魚玉米炒飯	白飯、台式滷 味、玉米絞 肉、炒高麗菜	鍋燒意麵
			味增湯	貢丸湯	蔬菜豆腐湯	
食 材		豬肉、高麗菜、香 菇、紅蘿蔔、筍絲、 肉羹	雞肉、九層塔、玉 米、紅蘿蔔、小黃 瓜、油菜、豆腐、海 芽	鮭魚、絞肉、玉米、 蛋、貢丸	豬肉、玉米、豆干、 海帶、米血、百頁、 豆腐、玉米、豬絞 肉、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

* 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 1 月份菜單

第 26 週		1/18(一)	1/19(二)	1/20(三)	1/21(四)	1/22(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	鮭魚玉米吐司 牛奶
午 餐 11:00-11:40		大滷麵	白飯、冬瓜燒 肉、三色蛋、 青江菜	小米飯、馬鈴 薯燒肉、炸雞 排、炒菠菜	糙米飯、西芹 甜不辣、打拋 豬、炒高麗菜	泰式炒飯
			雙色蘿蔔湯	貢丸湯	味增豆腐湯	蔬菜湯
食 材		豬肉、紅蘿蔔、 高麗菜、筍絲、 魚板、蛋	肉絲、洋蔥、 雞、鴨皮蛋、青 江菜、紅白蘿 蔔、排骨	豬肉、高麗菜、紅 蘿蔔、筍絲、香菇、 魚板	絞肉、西洋芹、甜 不辣、高麗菜、九 層塔、豬肉、洋蔥、 味增、豆腐	豬肉、紅蘿蔔、玉 米、青豆仁、香菇、 鳳梨、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	蔥花麵包 麥茶	關東煮	馬拉糕 黑豆水	鍋貼 決明子
晚 餐 17:00-17:40		香菇咖哩飯	白飯、滷棒 腿、菜脯炒 蛋、炒豆芽菜	海鮮燴飯	白飯、香酥柳 葉魚、韭菜花 炒豆干、炒青 江菜	什錦粥
			薑絲蛤蜊湯		香菇雞湯	
食 材		高麗菜、香菇、 馬鈴薯、紅蘿 蔔、洋蔥、丸子、 玉米筍	雞棒腿、菜脯、 蛋、豆芽、薑 絲、蛤蜊	豬肉、蛤蜊、玉米、 白菜、魚板、蟹條、 魚丸	柳葉魚、韭菜花、 豆干、青江菜、香 菇、雞後腿肉	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

* 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 1 月份菜單

第 27 週		1/25(一)	1/26(二)	1/27(三)	1/28(四)	1/29(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	浮水魚羹米粉
午 餐 11:00-11:40		什錦湯拌飯	糙米、咖哩肉 燥、滷排骨、 炒高麗菜	白飯、蘿蔔燒 肉、青蔥炒蛋 、炒菠菜	薏仁飯、蠔油 雞丁、糖醋甜 不辣、炒小白 菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	番茄青菜豆腐 湯	羅宋湯
食 材		豬肉、香菇、雞 蛋、小白菜、魚 板、紅蘿蔔、木 耳、筍絲	絞肉、馬鈴薯、紅 蘿蔔、洋蔥、魚丸 子、高麗菜	豬絞肉、蘿蔔、香 菇、西洋芹、甜不 辣、鳳梨、菠菜	雞後腿肉、皮蛋、 鹹蛋、雞蛋、小白 菜	豬絞肉、小黃瓜、 肉鬆、香菇、雞肉、 番茄、洋蔥、小白 菜
水 果		芭樂	蘋果	香蕉	芭樂	木瓜
點 心 14:10-15:00		檸檬冬瓜山 粉圓	波蘿麵包 決明子茶	鳳梨酥 麥茶	燒仙草	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚 餐 17:00-17:40		紅燒蔬菜豆 腐燴飯	白飯、三杯 雞、紅蘿蔔炒 蛋、青江菜、	香菇肉羹飯	糙米飯、梅干 扣肉、毛豆炒 豆干、炒豆芽 菜	鍋燒意麵
		五彩蔬菜湯	貢丸湯		枸杞菇菇湯	
食 材		絞肉、豆腐、高 麗菜、木耳、紅 蘿蔔、金針	後腿雞肉、紅蘿 蔔、蛋、青江菜、 貢丸	香菇、肉羹、紅蘿 蔔、木耳	豬肉、梅干、毛豆、 豆干、青江菜、枸 杞、香菇、排骨	高麗菜、豬肉、紅 蘿蔔、小白菜、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

*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