



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 2 月份菜單

第 1 週		2/1(一)	2/2(二)	2/3(三)	2/4(四)	2/5(五)
早餐 08:00-08:40		葡萄吐司 豆漿	肉鬆地瓜粥	銀絲卷 黑糖撞奶	小米粥	鍋燒雞絲麵
午餐 11:00-11:40		香甜咖哩飯	薏仁飯. 洋芋雞 丁. 韭菜豆干. 炒 豆芽菜	麥片飯. 筍干肉 燥. 大黃瓜燴丸 子. 炒青江菜	糙米飯. 香菇肉 燥. 炒三絲. 炒高 麗菜	土魷魚羹飯
		紫菜蛋花湯	冬瓜蛤蜊湯	金針排骨湯	蘿蔔香菇湯	
食 材		豬肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔. 洋蔥. 紫菜. 雞蛋	馬鈴薯. 雞肉. 韭 菜. 豆干. 豆芽菜. 胡蘿蔔. 冬瓜. 蛤 蜊	豬肉. 筍干. 大黃 瓜. 魚丸. 青江菜. 金針菇. 排骨	豬肉. 洋蔥. 香菇. 芹菜. 胡蘿蔔. 木 耳絲. 高麗菜. 白 蘿蔔. 香菇絲	魚條. 大白菜. 紅 蘿蔔. 筍絲. 木耳
水 果		芭樂	蘋果	木瓜	香蕉	番茄
點心 14:10-15:00		紫米紅豆湯	沙琪瑪 檸檬水	脆皮雞蛋糕 決明子茶	波蘿麵包 黑豆水	綠豆薏仁湯
晚餐 17:00-17:40		夏威夷炒飯	白飯. 肉燥車輪. 三色蛋. 炒青江菜	水餃	白飯. 炸唐揚雞. 客家小炒. 炒油菜	什錦湯拌飯
		魚丸湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	蔬菜濃湯	
食 材		豬肉. 鳳梨. 蛋. 紅蘿蔔. 青豆 仁. 玉米. 魚丸	豬肉. 車輪. 雞蛋. 鹹蛋. 皮蛋. 青江 菜. 白蘿蔔. 排骨	豬肉. 高麗菜. 木 耳. 筍絲. 紅蘿蔔. 豆腐.	雞肉. 豆干. 豬肉. 芹菜. 油菜. 高麗 菜. 綜合菇	豬肉. 高麗菜. 金 針菇. 袖珍菇. 香 菇.
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖 類	√	√	√	√	√
	肉魚豆蛋 類	√	√	√	√	√
	蔬菜類	√	√	√	√	√
	水果類	√	√	√	√	√

*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

*本園豬肉，一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 2 月份菜單

第 3 週		2/16(二)	2/17(三)	2/18(四)	2/19(五)	2/20(六)
早餐 8:00-8:40		春 節	玉米脆片 牛奶	滑蛋瘦肉粥	芝麻包 米漿	芹菜黑輪冬粉
午餐 11:00-11:40			白飯. 紅燒豆腐. 玉米絞肉. 炒豆芽	小米飯. 馬鈴薯燉 肉. 涼拌鳳梨木 耳. 炒菠菜	台南米糕	什錦炒麵 玉米蛋花湯
			海帶芽蛋花湯	豆腐味增湯	番茄蔬菜湯	
食 材			豬肉. 豆腐. 洋蔥. 玉米. 豆芽海帶 芽. 蛋	豬肉. 馬鈴薯. 鳳 梨. 木耳. 紅蘿蔔. 菠菜. 豆腐	豬肉. 肉鬆. 供玩. 小黃瓜. 番茄. 小 白菜	豬肉. 高麗菜. 香 菇. 袖珍菇. 金針 菇. 紅蘿蔔. 玉 米. 蛋
水 果			柳丁	蘋果	芭樂	香蕉
點 心 14:10-15:00			芋頭西米露	鳳梨酥 決明子茶	關東煮	馬拉糕 麥茶
晚餐 17:00-17:40			咖哩飯	糙米飯. 滷豬排. 紅燒豆腐. 炒豆芽 菜	南瓜蔬菜粥	古早味粿仔湯
			金針排骨湯	紫菜蛋花湯		
食 材			豬肉. 馬鈴薯. 紅 蘿蔔. 洋蔥. 金針	豬肉. 紅蘿蔔. 豆 腐. 木耳. 洋蔥. 豆芽菜. 紫菜. 蛋	南瓜. 高麗菜. 金 針菇. 香菇. 袖珍 菇.	豬肉. 紅蘿蔔. 粿 仔. 韭菜. 豆芽菜.
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

* 本園豬肉，一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 2 月份菜單

第 4 週		2/22(一)	2/23(二)	2/24(三)	2/25(四)	2/26(五)
早 餐 8:00-8:40		葡萄筒 豆漿	浮水魚羹米粉	綜合饅頭 五穀奶	翡翠菇菇麵	小餐包 牛奶
午 餐 11:00-11:40		肉鬆廣東粥	白飯. 肉燥豆皮. 菜田園三色. 炒 波菜	糙米飯. 瓜仔肉 燥. 番茄炒蛋. 炒 青江菜	麥片飯. 打拋豬 肉. 日式蒸蛋. 炒 高麗菜	香菇肉羹飯
			大頭菜排骨湯	香芹貢丸湯	蛤蜊薑絲湯	
食 材		高麗菜. 玉米 力. 海帶芽	豬肉. 豆皮. 小黃 瓜. 紅蘿蔔. 玉 米. 波菜. 大頭菜	脆瓜. 番茄. 蛋. 青江菜. 芹菜. 貢 丸	豬肉. 番茄. 洋 蔥. 蛋. 高麗菜. 蛤蜊	肉羹. 香菇. 筍 絲. 高麗菜. 木 耳. 紅蘿蔔..
水 果		香蕉	柳丁	芭樂	木瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	小牛角 黑糖撞奶	棒棒腿 麥茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	滾元宵湯圓
晚 餐 17:00-17:40		日式烏龍麵	小米飯. 咖哩肉 燥. 玉米絞肉. 炒 高麗菜.	豬肉燴飯	白飯. 梅干扣肉. 毛豆豆干. 炒蒲 瓜	鍋燒意麵
			味噌湯	海芽蛋花湯	蔬菜豆皮湯	
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 番茄. 綜合丸 子. 烏龍麵	豬肉. 洋蔥. 胡蘿 蔔. 青豆仁. 玉 米. 高麗菜.	豬肉. 胡蘿蔔. 香 菇. 金針菇. 袖珍 菇. 筍絲. 蛋	豬肉. 梅干菜. 毛 豆. 豆干. 蒲瓜. 黑輪小白菜. 豆 皮.	高麗菜. 豬肉. 魚 版. 小白菜. 紅蘿 蔔
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

*本園豬肉，一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉