

第 5 週		3/1(一)	3/2(二)	3/3(三)	3/4(四)	3/5(五)
早 餐 08:00-08:40			雙色吐司 黑糖撞奶	滑蛋麵線	銀絲卷 米漿	小米粥
午 餐 11:00-11:40			白飯、古早味肉燥、三色蒸蛋、炒高麗菜	小米飯、三杯雞丁、番茄豆腐、炒豆芽	白飯、肉燥豆皮、炒三絲、炒青江菜	水餃
食 材			白玉蘿蔔湯	金針排骨湯	黃金蚬湯	酸辣湯
水 果			芭樂	蘋果	香蕉	番茄
點 心 14:10-15:00		228 連 假	綠豆粉角湯	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	茶葉蛋 決明子茶	鳳梨酥 麥茶
晚 餐 17:00-17:40			麥片飯、紅燒豆腐、涼拌木耳絲、炒油菜、海芽蛋花湯	什錦湯拌飯	白飯、香菇肉燥、客家小炒、炒豆芽菜	鍋燒雞絲麵
食 材			豬肉、洋蔥、豆腐、木耳、胡蘿蔔、青豆仁、油菜雞蛋		豬肉、高麗菜、香菇、金針菇	
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，肉類食品不食用牛肉。

第 6 週		3/8(一)	3/9(二)	3/10(三)	3/11(四)	3/12(五)
早餐 08:00-08:40		黑糖饅頭 豆漿	蔬菜雲吞麵 線	肉鬆餐包 五穀奶	翡翠肉羹米 粉	芋頭包 牛奶
午餐 11:00-11:40		紅燒豬肉湯 麵	白飯、南瓜肉 燥 鳳梨木耳、炒 青江菜	糙米飯、唐揚 雞...打拋豬、 大黃瓜黑輪	麥片飯、瓜仔 肉燥 紅蘿蔔炒 蛋、炒高麗菜	起司香雞堡 小肉豆
			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	涼薯香菇湯	海芽蔬菜湯
食 材		豬肉、高麗 菜、金針菇、 胡蘿蔔香菇、 番茄	豬肉、南瓜洋 蔥鳳梨、木 耳、胡蘿蔔、 冬瓜	雞肉、洋蔥、 番茄、豬肉、 大黃瓜、雞 蛋、	豬肉、脆瓜、 胡蘿蔔、雞 蛋、高麗菜、 豆薯、香菇	豬肉、小黃 瓜、番茄、起 司、高麗菜、 海芽
水 果		木瓜	蘋果	香蕉	芭樂	番茄
點心 14:10-15:00		芋頭西米露	小布利 黑豆水	棒棒腿 蜜茶	烤地瓜 檸檬水	鍋貼 冬瓜茶
晚餐 17:00-17:40		香菇肉羹飯	白飯、三杯雞、 日式蒸蛋、炒 油菜	鮭魚玉米 炒飯	白飯、台式滷 味、玉米絞肉、 炒油菜、	南瓜蔬菜粥
			蔬菜蛋花湯	味增豆腐湯	芹香貢丸湯	
食 材		肉羹、高麗菜 香菇、胡蘿 蔔、雞蛋	雞肉、洋蔥、 雞蛋、魚板、 油菜、豆腐	鮭魚、玉米、 雞蛋、青豆 仁、胡蘿蔔、 洋蔥、芹菜、 貢丸	豬肉、玉米、 豆干、米血、 百頁、油菜、 胡蘿蔔、豆 皮、	豬肉、高麗 菜、金針菇、 香菇、南瓜
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，肉類食品不食用牛肉。

第 7 週		3/15(一)	3/16(二)	3/17(三)	3/18(四)	3/19(五)
08:00-08:40	早 餐	芝麻包 豆漿	肉鬆地瓜粥	蔥花餐包 黑糖撞奶	綜合饅頭 米漿	鮪魚玉米吐司 牛奶
	午 餐	香甜咖哩飯 蔬菜湯	白飯.冬瓜燒 肉.日式蒸蛋. 青江菜 大頭菜排骨湯	小米飯.馬鈴薯 燒肉.炸雞排. 炒油菜 貢丸湯	糙米飯.西芹甜 不辣.打拋豬. 炒高麗菜 味噌豆腐湯	泰式炒飯 蔬菜湯
食 材		豬肉.馬鈴薯. 洋蔥.胡蘿蔔. 百頁豆腐.高 麗菜.綜合菇	豬肉.冬瓜.蔭 瓜.雞蛋.青江 菜.結頭菜.排 骨	豬肉.馬鈴薯. 雞肉.油菜.貢 丸	豬肉.西洋芹. 甜不辣.番茄. 九層塔.洋蔥. 高麗菜.豆腐	鮪魚.玉米.高 麗菜.鳳梨.洋 蔥.胡蘿蔔.木 耳.香菇.小白 菜
水 果		番茄	蘋果	芭樂	香蕉	木瓜
14:10-15:00	點 心	鳳梨愛玉	奶酥麵包 麥茶	日式關東煮	小蛋糕 黑豆水	馬拉糕 決明子茶
	晚 餐	麻婆豆腐燴飯 紫菜蛋花湯	白飯.滷豬排. 菜脯蛋.炒豆芽 菜、 薑絲蛤蜊湯	海鮮燴飯	白飯.香酥柳 葉魚.韭菜花炒 豆干.炒青江菜 玉米蛋花湯	什錦粥
食 材		豬肉.豆腐.胡 蘿蔔.青豆仁. 玉米粒.雞蛋. 紫菜	豬肉.雞蛋.菜 脯.青蔥.韭 菜.豆芽菜.蛤 蜊	高麗菜.木耳. 香菇.筍絲.豬 肉.蛤蜊.魚板	柳葉魚.韭菜 花.豆干.青江 菜.玉米.雞蛋	高麗菜.海芽. 玉米.青豆仁. 金針菇.香菇. 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

*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，肉類食品不食用牛肉。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 3 月份菜單

第 8 週		3/22(一)	3/23(二)	3/24(三)	3/25(四)	3/26(五)
早餐 08:00-08:40		草莓饅頭 豆漿	肉末冬粉湯	玉米脆片 牛奶	葡萄筒 米漿	韭香米苔目
午餐 11:00-11:40		什錦湯拌飯	麥片飯.百頁燒 肉 滷排骨.炒高麗 菜	白飯.蘿蔔燒 肉.青蔥炒蛋. 炒油菜.	薏仁飯.蠔油雞 丁.毛豆炒豆 干.炒小白菜	台南米糕
			涼薯香菇湯	榨菜肉絲湯	豆皮味噌湯	
食 材		豬肉.綜合菇. 胡蘿蔔.高麗 菜.木耳.筍絲	百頁豆腐.豬 肉.高麗菜.胡 蘿蔔.豆薯.香 菇	豬肉.蘿蔔.青 蔥.雞蛋.油 菜.榨菜	雞肉.洋蔥.小 白菜.豆皮.毛 豆仁.豆干丁	豬肉.小黃瓜. 油豆腐.番茄. 馬鈴薯.芹菜
水 果		香蕉	番茄	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	玉米濃湯	仙草甜湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		古早味 粿仔條	白飯.三杯雞. 刺瓜炒蛋.炒青 江菜	豬肉燴飯	糙米飯.梅干肉 燥.糖醋甜不 辣.炒豆芽菜	鍋燒意麵
		味噌湯	貢丸湯		枸杞菇湯	
食 材		雞肉.毛豆.雞 蛋.玉米.青豆 仁	雞肉.九層塔. 大黃瓜.機蛋. 青江菜.貢丸	高麗菜.豬肉. 香菇.筍絲.金 針菇.木耳	豬肉.梅干菜. 豆芽菜.韭菜 綜合菇.甜不 辣.鳳梨	豬肉.高麗菜. 香菇.金針菇
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，肉類食品不食用牛肉。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 3 月份菜單

第 9 週		3/29(一)	3/30(二)	3/31(三)	4/1(四)	清 明 連 假
早 餐	08:00-08:40	鮮奶饅頭 豆漿	什錦麵線	玉米脆片 牛奶	蒜香麵包 米漿	
午 餐	11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	糙米飯.咖哩肉 燥.雞米花.炒高 麗菜.	白飯.蘿蔔燒肉. 青蔥炒蛋.炒油 菜.	南瓜蔬菜麵	
			紫菜蛋花湯	豆皮味噌湯		
食 材		豬肉.綜合菇. 胡蘿蔔.高麗 菜.木耳.皮蛋	豬肉.洋蔥.雞 肉.高麗菜.胡 蘿蔔.紫菜.鷄 蛋	豬肉.蘿蔔.青 蔥.雞蛋.油菜. 榨菜	豬肉.南瓜.綜 合菇.高麗菜	
水 果		香蕉	番茄	芭樂	木瓜	
點 心	14:10-15:00	雞蛋布丁	起司麵包 決明子茶	薏仁紅豆湯	關東煮	
晚 餐	17:00-17:40	夏威夷炒飯	白飯.筍乾扣肉. 三色蛋.炒青江 菜	日式烏龍麵	鮭魚玉米粥	
			豆芽味噌湯			
食 材		培根.雞蛋.玉 米.青豆仁.胡 蘿蔔.鳳梨.魚 丸	豬肉.筍乾.魚 板.雞蛋.皮蛋. 鴨蛋.青江菜. 豆芽菜	高麗菜.豬肉. 紅蘿蔔.玉米. 海牙.魚板.丸 子	鮭魚.玉米.高 麗菜.青豆仁. 紅蘿蔔	
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，肉類食品不食用牛肉。