



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 6 月份菜單

第 18 週		5/31(一)	6/1(二)	6/2(三)	6/3(四)	6/4(五)
早餐 08:00-08:40		芝麻包 豆漿	什錦麵線	玉米脆片 牛奶	綜合饅頭 米漿	芹菜黑輪冬粉
午餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	白飯.咖哩肉燥.雞米花.青江菜	小米飯.馬鈴薯燒肉.炸雞排.炒油菜	糙米飯.西芹.甜不辣.打拋豬.炒高麗菜	海鮮燴飯
			雙色蘿蔔湯	貢丸湯	味噌豆腐湯	
食 材		豬肉.洋蔥.胡蘿蔔.高麗菜.綜合菇.皮蛋	豬肉.馬鈴薯.雞肉.青江菜.蘿蔔	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	豬肉.玉米.高麗菜.洋蔥胡蘿蔔.木耳.香菇.小白菜.竹筍.蟹肉棒
水 果		番茄	蘋果	芭樂	香蕉	木瓜
點心 14:10-15:00		椰果山粉圓	波蘿麵包 黑豆水	綠豆粉角湯	牛奶捲 麥茶	肉包 決明子茶
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 6 月份菜單

第 19 週		6/7(一)	6/8(二)	6/9(三)	6/10(四)	6/11(五)
早餐 08:00-08:40	葡萄筒 豆漿	奶皇包 牛奶	葡萄乾小米粥	鍋燒雞絲麵	波蘿麵包 牛奶	
	午餐 11:00-11:40	什錦湯拌飯	糙米飯. 塔香肉片. 番茄炒蛋. 炒豆芽	白飯. 筍干肉燥. 大黃瓜燴丸子. 炒油菜	薏仁飯. 車輪肉燥. 客家小炒. 炒高麗菜	肉粽 蔬菜湯
冬瓜蛤蜊湯			紫菜蛋花湯	涼薯蛋花湯		
食材	豬肉. 金針菇. 袖珍菇胡蘿蔔. 高麗菜. 筍絲	豬肉. 雞蛋. 番茄. 豆芽菜. 韭菜. 冬瓜. 蛤蜊	豬肉. 筍干. 大黃瓜. 油菜. 雞蛋	豬肉. 豆干. 芹菜. 高麗菜. 豆薯. 雞蛋	豬肉. 香菇. 栗子. 高麗菜. 番茄..	
水果	香蕉	芭樂	木瓜	西瓜	蘋果	
點心 14:10-15:00	雞蛋布丁	沙琪瑪 黑豆水	黑糖豆花	脆皮雞蛋糕 麥茶	鳳梨酥 檸檬水	
	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 6 月份菜單

第 20 週		6/14(一)	6/15(二)	6/16(三)	6/17(四)	6/18(五)	
早餐 08:00-08:40			芋頭包 米漿	蔥花麵包 牛奶	綜合饅頭 黑糖撞奶	鮪魚玉米吐司	
	午餐 11:00-11:40	端午節 休假	糙米飯. 豆皮肉燥. 炸土魷魚. 菜豆	薏仁飯. 塔香雞丁. 三色蒸蛋. 炒高麗菜	小米飯. 馬鈴薯燉肉. 田園三色. 炒油菜	什錦炒麵 番茄蔬菜湯	
玉米蛋花湯			芹香丸子湯	雙色蘿蔔湯			
食材	豬肉. 魚肉. 胡蘿蔔. 雞蛋. 菜豆. 玉米		雞肉. 雞蛋. 鹹蛋. 皮蛋. 高麗菜. 芹菜	豬肉. 馬鈴薯. 毛豆. 玉米粒. 胡蘿蔔. 油菜. 蘿蔔	豬肉. 高麗菜. 胡蘿蔔. 綜合菇. 番茄		
	水果		香蕉	西瓜	木瓜	香蕉	
點心 14:10-15:00	烤地瓜 黑豆水		玉米濃湯	馬卡龍 決明子茶	紅豆薏仁湯		
	晚餐 17:00-17:40		白飯. 香菇肉燥. 客家小炒. 炒豆芽	夏威夷炒飯	糙米飯. 打拋豬. 紅燒豆腐. 炒青江菜	肉鬆廣東粥	
青菜豆腐湯			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯			
食材	豬肉. 香菇. 芹菜. 豆干. 豆芽菜. 韭菜. 豆腐		豬肉. 雞蛋. 玉米粒. 胡蘿蔔. 青豆仁. 鳳梨. 冬瓜	豬肉. 番茄. 豆腐. 青江菜. 雞蛋	豬肉. 高麗菜. 香菇. 海芽		
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 6 月份菜單

第 21 週		6/21(一)	6/22(二)	6/23(三)	6/24(四)	6/25(五)
早餐 08:00-08:40		雙色吐司 豆漿	肉鬆地瓜粥	小餐包 五穀奶	草莓饅頭 米漿	鍋燒雞絲麵
午餐 11:00-11:40		日式烏龍麵	糙米飯. 豆皮肉 燥. 炸塘揚雞. 炒 青江菜	白飯. 瓜仔肉燥. 紅蘿蔔炒蛋. 炒高 麗菜	麥片飯. 香菇肉 燥. 田園三色. 炒 油菜	台南米糕 金針排骨湯
			冬瓜蛤蜊湯	豆腐味噌湯	海帶芽蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇. 海芽. 青江菜	豬肉. 雞肉. 青江 菜. 冬瓜. 蛤蜊	豬肉. 脆瓜. 雞蛋. 高麗菜. 胡蘿蔔. 豆腐	豬肉. 香菇. 毛豆 仁. 玉米粒. 油菜. 雞蛋. 紅蘿蔔	豬肉. 油豆腐. 小 黃瓜. 金針
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	哈密瓜	蘋果
點心 14:10-15:00		仙草甜湯	綠豆粉角湯	日式關東煮	棒棒腿 檸檬水	LP33 優酪乳 慶生蛋糕
晚餐 17:00-17:40		香甜咖哩飯	小米飯. 梅干肉 燥. 古早味蒸蛋. 炒菜豆	菜豆肉末粥	白飯. 台式滷味. 玉米絞肉. 炒青江 菜	餛飩麵
		蔬菜湯	芹菜魚丸湯		魚丸湯	
食 材		豬肉. 高麗菜馬 鈴薯. 木耳. 紅 蘿蔔. 洋蔥	豬肉. 雞蛋. 梅干 菜. 菜豆. 芹菜	豬肉. 高麗菜. 秀 真菇. 金針菇. 菜 豆.	豬肉. 玉米粒. 豆 腐. 四季豆. 青江 菜. 豆干丁	豬肉. 高麗菜. 金 針菇. 香菇. 袖珍 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 6 月份菜單

第 22 週		6/28(一)	6/29(二)	6/30(三)	7/1(四)	7/2(五)
早餐 08:00-08:40	銀絲卷 豆漿		蔬菜冬粉	芝麻包 牛奶	牛奶卷 米漿	肉鬆地瓜粥
	午餐 11:00-11:40	竹筍粥	白飯.咖哩肉燥.日 式蒸蛋.青江菜	小米飯.蘿蔔燒肉. 毛豆豆乾.炒油菜	糙米飯.蠔油雞丁. 青蔥炒蛋.炒高麗 菜	海鮮燴飯
蛤蜊冬瓜湯			貢丸湯	味噌豆腐湯		
食 材	豬肉.竹筍.胡 蘿蔔..高麗菜. 綜合菇	豬肉.秀真菇.雞 蛋.青江菜.冬瓜. 蛤蜊	豬肉.蘿蔔.毛豆 仁.貢丸.豆干丁	雞肉.雞蛋.洋蔥. 菜脯.高麗菜.紅 蘿蔔.豆腐	蟹肉棒.高麗菜. 胡蘿蔔.秀珍菇. 木耳.香菇.筍絲	
水 果	西瓜	蘋果	芭樂	香蕉	木瓜	
點心 14:10-15:00	鳳梨愛玉甜湯	小牛角 黑豆水	綠豆地瓜湯	銅鑼燒 麥茶	紅豆薏仁湯	
		晚餐 17:00-17:40	什錦湯拌飯	白米飯.黑輪燒肉. 客家小炒.炒豆芽 菜、 味噌湯	南瓜粥	白飯、車輪肉燥. 西芹甜不辣.炒豆 芽菜 玉米蛋花湯
食 材	豬肉.胡蘿蔔. 高麗菜.金針 菇.香菇.筍絲.	豬肉.豆乾.芹菜. 韭菜.豆芽菜.豆 腐	豬肉.高麗菜.南 瓜.香菇.秀真菇. 金針菇	豬肉.西洋芹..豆 芽菜.韭菜.玉米. 雞蛋	豬肉.高麗菜.豆 芽菜.韭菜	
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，肉類食品不食用牛肉