



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 7 月份菜單

第 23 週		7/5(一)	7/6(二)	7/7(三)	7/8(四)	7/9(五)
早 餐 08:00-08:40		小蛋糕 豆漿	肉末蔬菜粥	雞蛋饅頭 五穀奶	芝麻包 牛奶	芹菜黑輪米粉
午 餐 11:00-11:40		紅燒蔬菜麵	糙米飯. 南瓜 肉燥. 日式蒸 蛋. 豆芽菜	小米飯. 馬鈴薯 燉肉. 毛豆 乾. 炒高麗菜	薏仁飯. 冬瓜肉 燥. 雞米花. 炒 菜豆	肉鬆廣東粥
			蛤蜊冬瓜湯	大黃瓜丸子湯	榨菜肉絲湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 菇類.	豬肉. 南瓜. 雞 蛋. 蛤蜊. 冬 瓜.	豬肉. 馬鈴薯毛 豆. 豆乾. 高麗 菜. 胡蘿蔔. 大 黃瓜.	豬肉. 冬瓜. 雞 肉. 菜豆.	豬肉. 高麗菜. 香菇. 秀真菇. 金針菇. 海帶 芽
水 果		木瓜	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		檸檬冬瓜山粉 圓	波蘿麵包 黑豆水	黑糖豆花	玉米濃湯	肉包 麥茶
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 7 月份菜單

第 24 週		7/12(一)	7/13(二)	7/14(三)	7/15(四)	7/16(五)
早 餐 08:00-08:40	銀絲卷 豆漿		鍋燒雞絲麵	芋頭包 牛奶	蔥花麵包 黑糖撞奶	白菜雲吞麵線
午 餐 11:00-11:40	毛豆炒飯 羅宋湯	白飯. 古早味肉燥. 田園三色. 炒油菜 雙色蘿蔔湯	糙米飯. 香菇肉燥. 糖醋甜不辣. 炒高麗菜 金針排骨湯	薏仁飯. 車輪滷肉. 三色蛋. 炒豆芽菜 玉米蛋花湯	香甜咖哩飯 冬瓜排骨湯	
食 材	豬肉. 雞蛋. 毛豆. 玉米粒. 胡蘿蔔. 番茄. 馬鈴薯	豬肉. 油豆腐. 青豆仁. 玉米粒. 胡蘿蔔. 油菜	豬肉. 香菇. 高麗菜.	豬肉. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 豆芽菜. 韭菜.	豬肉. 馬鈴薯. 洋蔥. 冬瓜	
水 果	香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	芒果	
點 心 14:10-15:00	鳳梨愛玉甜湯	綠豆薏仁湯	銅鑼燒 麥茶	茶葉蛋 決明子茶	烤地瓜 檸檬水	
晚 餐 17:00-17:40	配合防疫 停課到 7/12	白飯. 三杯雞. 番茄炒蛋. 青江菜 海芽蔬菜湯	南瓜粥	白飯. 筍乾肉燥. 客家小炒. 炒油菜. 豆腐味噌湯	水餃 榨菜肉絲湯	
食 材		雞肉. 番茄. 雞蛋. 青江菜. 高麗菜.	豬肉. 南瓜. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 秀珍菇	豬肉. 筍乾. 芹菜. 豆乾. 油菜. 豆腐	豬肉. 高麗菜. 韭菜. 榨菜	
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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 7 月份菜單

第 25 週		7/19(一)	7/20(二)	7/21(三)	7/22(四)	7/23(五)
早 餐 08:00-08:40	小餐包 豆漿	玉米瘦肉粥	綜合饅頭 米漿	玉米脆片 牛奶	翡翠肉羹冬粉	
	什錦炒麵 芹香丸子湯	麥片飯. 瓜仔肉 燥. 沙茶雞柳. 炒 高麗菜 紫菜蛋花湯	小米飯. 打拋豬. 日式蒸蛋. 炒油菜 黃金蚬湯	白飯. 滷豬排. 玉 米炒肉. 炒豆芽 涼薯香菇湯	台南米糕 番茄蔬菜湯	
食 材	豬肉. 高麗菜. 胡蘿蔔. 香菇. 木耳. 芹菜	豬肉. 雞肉. 洋蔥. 高麗菜. 雞蛋	豬肉. 洋蔥. 番茄. 雞蛋. 油菜. 蚬仔	豬肉. 玉米. 雞蛋. 豆芽. 韭菜. 香菇.	豬肉. 小黃瓜番 茄. 西洋芹. 高麗 菜	
水 果	蘋果	芒果	木瓜	芭樂	奇異果	
點 心 14:10-15:00	仙草甜湯	小牛角 蜂蜜水	關東煮	鳳梨酥 檸檬水	紫米紅豆湯	
	香菇油飯	白飯. 蘿蔔燉肉. 青蔥炒蛋. 炒豆芽 菜	什錦湯拌飯	白飯. 紅燒豆腐. 炒三絲. 炒菜豆 金針排骨湯	客家粿仔條湯	
海芽蔬菜湯	豆腐味噌湯					
食 材	豬肉. 香菇. 魷 魚. 高麗菜. 海 帶芽	豬肉. 蘿蔔. 菜脯. 雞蛋. 豆芽. 胡蘿 蔔	豬肉. 高麗菜. 綜 合菇. 筍絲	豬肉. 豆腐. 木耳. 胡蘿蔔. 筍絲. 金 針	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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 7 月份菜單

第 26 週		7/26(一)	7/27(二)	7/28(三)	7/29(四)	7/30(五)
早餐 08:00-08:40	雙色土司 豆漿	滑蛋麵線	黑糖饅頭 五穀奶	小可頌 牛奶	肉鬆地瓜粥	
	午餐 11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	麥片飯. 豆皮肉燥 客家小炒. 炒豆 芽菜	薏仁飯. 百頁肉 燥. 炒三絲. 炒高 麗菜	小米飯. 咖哩肉 燥. 韭菜花炒豆 乾. 炒青江菜	泰式炒飯 番茄豆腐湯
冬瓜排骨湯			竹筍排骨湯	味噌豆腐湯		
食 材	豬肉. 皮蛋. 高 麗菜. 綜合菇	豬肉. 芹菜. 豆乾. 豆芽. 韭菜. 冬瓜	豬肉. 豆腐. 香菇. 木耳. 紅蘿蔔. 高 麗菜. 竹筍	豬肉. 洋蔥. 韭菜 花. 豆乾. 青江菜. 豆腐	豬肉. 雞蛋. 玉米. 青豆仁. 胡蘿蔔. 番茄. 豆腐	
水 果	芒果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜	
點心 14:10-15:00	脆皮雞蛋糕 黑豆水	台式馬卡龍 麥茶	黑糖西米露	棒棒腿 檸檬水	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
		晚餐 17:00-17:40	白飯. 蠔油雞丁. 柳葉魚. 青江菜	鮪魚玉米粥	白飯. 梅干肉燥. 蒸蛋. 炒油菜	古早味米苔目
食 材	豬肉. 高麗菜. 綜合菇.	雞肉. 洋蔥. 魚肉. 青江菜	魚肉. 玉米. 高麗 菜. 綜合菇. 胡蘿 蔔		豬肉. 雞蛋. 油菜.	
				芹香貢丸湯		蔬菜豆皮湯
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