



# 臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 8 月份菜單

第 19 週		8/2(一)	8/3 (二)	8/4 (三)	8/5 (四)	8/6 (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	小餐包 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、沙茶三 寶、炒高麗菜	白飯、蘿蔔燒 肉、糖醋甜不 辣、炒油菜	薏仁飯、番茄 燉雞、三色 蛋、炒青江菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	青菜豆腐湯	香菇雞湯
食 材		豬肉、香菇、高麗 菜、秀珍菇、紅蘿 蔔、木耳、筍絲	絞肉、馬鈴薯、紅 蘿蔔、洋蔥、玉米 雞肉、高麗菜	豬絞肉、蘿蔔、香 菇、西洋芹、甜不 辣、鳳梨、油菜	雞後腿肉、皮蛋、 鹹蛋、雞蛋、小白 菜、洋蔥、番茄	豬絞肉、丸子、小 黃瓜、肉鬆、香 菇、雞肉
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	關東煮	紫米紅豆湯	鳳梨愛玉
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	麥片飯、梅干 扣肉、毛豆炒 豆干、炒高麗 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、筍絲	豬肉、梅干、毛 豆、豆干、高麗 菜、枸杞、香菇、 排骨	高麗菜、豬肉、紅 蘿蔔、小白菜、魚 板、意麵
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 8 月份菜單

第 20 週		8/9(一)	8/10(二)	8/11(三)	8/12(四)	8/13(五)
早 餐 8:00-8:40		葡萄筒 豆漿	芋頭包 牛奶	葡萄乾 小米粥	鍋燒雞絲麵	草莓饅頭 米漿
午 餐 11:00-11:40		紅燒蔬菜麵	糙米飯、香菇 肉燥、番茄 炒蛋、炒豆 芽	白飯、筍干肉 燥、涼拌三 絲、炒青江	白飯、客家小 炒、塔香肉 片、炒油菜	豆腐咖哩飯
			冬瓜蛤蜊湯	青菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯	五彩蔬菜湯
食 材		高麗菜、香菇、 秀珍菇、金針、 肉片、關廟麵	豬肉、蕃茄、蛋、 香菇、豆芽菜、 冬瓜、蛤蜊	筍干、肉燥、紅 蘿蔔、木耳絲、 筍絲、青江菜、 香菇、枸杞	豆干、木耳、芹 菜、紅蘿蔔、豬 肉片、九層塔、 油菜、白蘿蔔、 排骨	百頁、馬鈴薯、 紅蘿蔔、洋蔥、 豬肉、高麗菜、 海帶芽、玉米
水 果		番茄	芭樂	木瓜	香蕉	香蕉
點 心 14:10-15:00		仙草甜湯	鳳梨酥 檸檬水	綠豆湯	可頌麵包 蜜茶	原味豆花
晚 餐 17:00-17:40		水餃	小米飯、滷豬 排、韭菜花炒 豆干、炒青江 菜	鮪魚玉米粥	薏仁飯、家常 豆腐、三色蒸 蛋、炒高麗菜	古早味 粿仔湯
		酸辣湯	味噌湯		菇菇湯	
食 材		豬肉、高麗菜、木 耳、紅蘿蔔、筍絲、 豆腐	排骨、韭菜花、豆 干、青江菜、蘿蔔、 排骨	鮪魚、玉米、高麗 菜、海帶芽	豆腐、高麗菜、小 白菜、豬肉、皮蛋、 鹹蛋、雞蛋	豬肉、高麗菜、貢 丸、小白菜、餛飩、 關廟麵
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

\*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 8 月份菜單

第 21 週		8/16(一)	8/17(二)	8/18(三)	8/19(四)	8/20(五)
早 餐 8:00-8:40		鮪魚吐司 豆漿	銀絲卷 米漿	白菜雲吞麵 線	芝麻包 牛奶	蔥花麵包 五穀奶
午 餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	糙米飯、肉 燥豆皮、紅 蘿蔔炒蛋、 青江菜	白飯、塔香 雞丁、日式 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
			青菜豆腐湯	芹香魚丸湯	蘿蔔排骨湯	
食 材		皮蛋、絞肉、高 麗菜、玉米、紅 蘿蔔、香菇、金 針菇、秀珍菇	糙米、絞肉、車 輪、蛋、紅蘿蔔、 青江菜、豆腐、 黃瓜、小白菜	雞蛋、雞腿肉、 九層塔、玉米、 高麗菜、魚丸、 油條	絞肉、馬鈴薯、 玉米、毛豆仁、 紅蘿蔔、白蘿 蔔、油菜、排骨	高麗菜、紅蘿 蔔、木耳、蕃茄、 肉絲、小白菜
水 果		芭樂	香蕉	柳丁	蘋果	芭樂
點 心 14:10-15:00		肉包 檸檬茶	玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 黑豆水	烤地瓜 麥茶	椰果山粉圓
晚 餐 17:00-17:40		鮮蔬燴飯	白飯、香菇 肉燥、客家 小炒、炒豆 芽	泰式炒飯	糙米飯、炸 雞排、紅燒 豆腐、炒青 江菜	肉鬆廣東粥
			魚丸湯	金針排骨湯	紫菜蛋花湯	
食 材		香菇、秀珍菇、 紅蘿蔔、高麗 菜、筍絲	豬肉、香菇、豆 干、芹菜、紅蘿 蔔、豆芽、魚丸	豬肉、鳳梨、洋 蔥、紅蘿蔔、玉 米、青豆仁、金 針菇、排骨	雞排、豆腐、絞 肉、青豆仁、青 江菜、蛋、紫菜	豬絞肉、肉鬆、玉 米、高麗菜、紅蘿 蔔、香菇、秀珍菇、 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 8 月份菜單

第 22 週		8/23(一)	8/24(二)	8/25(三)	8/26(四)	8/27(五)
早 餐 8:00-8:40		小餐包 豆漿	綜合饅頭 米漿	肉鬆地瓜粥	奶皇包 牛奶	翡翠菇菇麵
午 餐 11:00-11:40		日式烏龍麵	白飯、鳳梨 涼拌木耳、 肉燥豆皮、 炒青江菜	糙米飯、瓜 仔肉燥、玉 米炒蛋、炒 油菜	麥片飯、打 拋豬、家常 豆腐、炒高 麗菜	毛豆炒飯  海帶芽 蔬菜湯
			薑絲蛤蠣湯	紫菜 蛋花湯	金針排骨湯	
食 材		豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、綜合菇、玉米粒、烏龍麵	地瓜、豬肉、蛋、玉米、毛豆、洋蔥、貢丸	糙米、肉燥、醃瓜、玉米、雞蛋、海帶芽	豬絞肉、番茄、九層塔、豆腐、高麗菜、小白菜	毛豆仁、蛋、豬肉、玉米粒、青豆仁、海帶芽、小白菜、紅蘿蔔
水 果		香蕉	柳丁	芭樂	木瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00		鳳梨愛玉	棒棒腿 決明子茶	奶酥麵包 黑豆水	芋頭西米露	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚 餐 17:00-17:40		什錦炒飯  蔬菜湯	小米飯、糖 醋甜不辣、 玉米絞肉、 炒豆芽	香甜咖哩飯	白飯、炸糖 揚雞、番茄 炒蛋、炒青 江菜	餛飩麵
			芹菜魚丸湯	薑絲冬瓜湯	黃瓜丸子湯	
食 材		豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、小白菜、海帶芽	小米、甜不辣、鳳梨、玉米、絞肉、豆芽、芹菜、魚丸	豬肉、香菇、紅蘿蔔、洋蔥、玉米、冬瓜	雞肉、番茄、雞蛋、青江菜、金針、排骨	絞肉、粿仔、豆芽菜、韭菜、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

\*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉