臺南市私立活水樹谷幼兒園110年9月份菜單

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 8/30(一) | 8/31(二) | 9/1(三) | 9/2(四) | 9/3(五) |
| 早 餐  08:00-08:40 | | 葡萄筒 豆漿 | 什錦麵線 | 玉米脆片牛奶 | 芹菜黑輪冬粉 | 鮮奶饅頭 五穀奶 |
| 午 餐  11:00-11:40 | | 紅燒蔬菜麵 | 糙米飯、咖哩肉燥.沙茶三寶.炒高麗菜 | 白飯.蘿蔔燒肉.西芹甜不辣.炒油菜 | 麥片飯.蠔油雞丁.玉米絞肉.炒豆芽菜 | 台南米糕 |
| 紫菜蛋花湯 | 榨菜肉絲湯 | 番茄蔬菜湯 | 金針排骨湯 |
| 食 材 | | 豬肉.高麗菜.香菇.秀珍菇.金針菇.紅蘿蔔.番茄 | 絞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.高麗菜.雞肉 | 白蘿蔔.豬肉.西洋芹.油菜.甜不辣.榨菜 | 雞肉.芹菜.黑輪.洋蔥.豬絞肉.玉米.豆腐.海帶芽.味噌.豆芽韭菜 | 絞肉.肉鬆.貢丸.小黃瓜.金針菇.排骨 |
| 水 果 | | 芭樂 | 蘋果 | 火龍果 | 芒果 | 蘋果 |
| 點 心  14:10-15:00 | | 鳳梨愛玉 | 波蘿麵包 決明子茶 | 紫米紅豆湯 | 黑糖西米露 | 原味豆花 |
| 晚 餐  17:00-17:40 | | 夏威夷炒飯 | 白飯.咖哩肉燥.毛豆炒豆干.炒青江菜 | 日式烏龍麵 | 白飯.滷豬排.三色蒸蛋.炒油菜 | 鮪魚玉米粥 |
| 魚丸湯 | 枸杞菇菇湯 | 薑絲蛤蜊湯 |
| 食 材 | | 豬肉.鳳梨.蛋.紅蘿蔔.青豆仁.玉米.魚丸 | 豬絞肉.梅干.毛豆.豆干.青江菜.青江菜.金針菇.香菇枸杞 | 豬肉.高麗菜.玉米粒.紅蘿蔔.海帶芽.魚板.丸子.烏龍麵 | 豬排.皮蛋.鹹蛋.雞蛋.油菜.蛤蜊.薑絲 | 鮪魚.玉米.高麗菜.香菇.金針菇.秀珍菇 |
| 餐點類別檢核 | 全榖根莖類 | 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9月菜單

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第11週 | | 9/6(一) | 9/7(二) | 9/8(三) | 9/9(四) | 9/10(五) |
| 早 餐  08:00-08:40 | | 奶黃包 豆漿 | 滑蛋麵線 | 雙色吐司 牛奶 | 雞蛋饅頭 米漿 | 葡萄乾小米粥 |
| 午 餐  11:00-11:40 | | 香甜咖哩飯 | 糙米飯.古早味肉燥.日式蒸蛋.炒高麗菜 | 小米飯.洋芋雞丁.番茄炒豆腐.炒豆芽 | 白飯.肉燥豆皮.炒三絲.炒油菜 | 水餃 |
| 蔬菜湯 | 白玉蘿蔔湯 | 金針排骨湯 | 黃金蜆湯 | 酸辣湯 |
| 食 材 | | 豬肉.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔.香菇.玉米筍.青菜 | 糙米.絞肉.蛋.紅蘿蔔.白蘿蔔.玉米.高麗菜 | 雞肉.馬鈴薯.番茄.豆腐.豆芽菜.金針.韭菜 | 豬肉.豆皮.木耳.筍絲.紅蘿蔔.油菜.蜆仔 | 高麗蔡.豬肉.筍絲.木耳.紅蘿蔔.豆腐 |
| 水 果 | | 香蕉 | 芭樂 | 木瓜 | 香蕉 | 蘋果 |
| 點 心  14:10-15:00 | | 雞蛋布丁 | 綠豆薏仁湯 | 脆皮雞蛋糕 麥茶 | 茶葉蛋 冬瓜茶 | 仙草甜湯 |
| 晚 餐  17:00-17:40 | | 麻婆豆腐 燴飯 | 麥片飯.紅燒肉片.涼拌木耳.炒油菜 | 什錦湯拌飯 | 白飯.香菇肉燥.玉米炒蛋.炒青江菜 | 古早味 粿仔湯 |
| 枸杞雞湯 | 海帶芽蛋花湯 | 魚丸湯 |
| 食 材 | | 豬肉.豆腐.紅蘿蔔.玉米.青豆仁.枸杞.雞肉. | 豬肉.木耳.鳳梨.紅蘿蔔.芹菜.油菜.海帶芽.雞蛋 | 豬肉.紅蘿蔔.秀珍菇.高麗菜.  木耳.金針菇.香菇 | 香菇.豬肉.蛋.玉米.青江菜 | 豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.金針菇.秀珍菇.小白菜.粿仔條 |
| 餐點類別檢核 | 全榖根莖類 | 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9月份菜單

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 9/11(六) |  |  |  |  |
| 早 餐  08:00-08:40 | | 小蛋糕 五穀奶 |  |  |  |  |
| 午 餐  11:00-11:40 | | 泰式炒飯 |  |  |  |  |
| 海帶芽蔬菜湯 |  |  |  |  |
| 食 材 | | 豬肉.洋蔥.青豆仁.玉米粒.紅蘿蔔.雞肉.海帶芽 |  |  |  |  |
| 水 果 | | 蘋果 |  |  |  |  |
| 點 心  14:10-15:00 | | 蔥花麵包 蜜茶 |  |  |  |  |
| 晚 餐  17:00-17:40 | | 什錦雞絲麵 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 食 材 | | 豬肉高麗菜.金針菇.香菇.秀珍菇.雞絲麵 |  |  |  |  |
| 餐點類別檢核 | 全榖根莖類 | V |  |  |  |  |
| 肉魚豆蛋類 | V |  |  |  |  |
| 蔬菜類 | V |  |  |  |  |
| 水果類 | 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9月份菜單

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 9/13(一) | 9/14(二) | 9/15(三) | 9/16(四) | 9/17(五) |
| 早 餐  08:00-08:40 | | 黑糖饅頭 豆漿 | 蔬菜雲吞麵線 | 小餐包 五穀奶 | 翡翠肉羹米粉 | 玉兔包 牛奶 |
| 午 餐  11:00-11:40 | | 肉鬆廣東粥 | 白飯.南瓜肉燥.涼拌鳳梨木耳.青江菜 | 糙米飯.唐揚雞.打拋豬肉.炒高麗菜 | 麥片飯.瓜仔肉燥.紅蘿蔔炒蛋.炒油菜 | 起司香雞堡 毛豆莢 |
| 冬瓜排骨湯 | 紫菜蛋花湯 | 白玉蘿蔔湯 | 海帶芽蔬菜湯 |
| 食 材 | | 豬肉.肉鬆.高麗菜.玉米.海帶芽.金針菇.秀珍菇 | 豬肉.南瓜.鳳梨.木耳.紅蘿蔔.冬瓜.青江菜 | 豬肉.雞肉.洋蔥番茄.九層塔.高麗菜.紫菜.紅蘿蔔 | 豬肉.瓜仔.洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋.蒜頭.油菜.排骨.白蘿蔔 | 起司片.雞肉.番茄.小黃瓜.高麗菜.紅蘿蔔.海帶芽.洋蔥.毛豆莢 |
| 水 果 | | 芭樂 | 火龍果 | 水梨 | 蘋果 | 香蕉 |
| 點 心  14:10-15:00 | | 小牛角 黑豆水 | 棒棒腿 蜜茶 | 關東煮 | 台式馬卡龍 檸檬水 | 椰果山粉圓 |
| 晚 餐  17:00-17:40 | | 香菇肉羹飯 | 白飯.三杯雞.田園三色.炒油菜 | 鮪魚玉米炒飯 | 白飯.台式滷味.玉米絞肉.炒高麗菜 | 什錦粥 |
| 味噌湯 | 貢丸湯 | 蔬菜豆腐湯 |
| 食 材 | | 豬肉.高麗菜.香菇.紅蘿蔔.筍絲.肉羹 | 雞肉.九層塔.玉米.紅蘿蔔.小黃瓜.油菜.豆腐.海帶芽 | 鮪魚.絞肉.玉米.雞蛋.貢丸 | 豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.玉米.豆干.海帶芽.百頁豆腐 | 豬肉片.高麗菜.金針菇.秀珍菇.魚板 |
| 餐點類別檢核 | 全榖根莖類 | 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9月份菜單

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 9/20(一) | 9/21(二) | 9/22(三) | 9/23(四) | 9/24(五) |
| 早 餐  08:00-08:40 | | 中秋節補假一天 | 中秋節 | 蔥花麵包 五穀奶 | 綜合饅頭 米漿 | 鮪魚玉米吐司 牛奶 |
| 午 餐  11:00-11:40 | | 小米飯.馬鈴薯燒肉.炸雞排.炒豆芽菜 | 糙米飯.西芹甜不辣.打拋豬肉.炒高麗菜 | 什錦湯拌飯 |
| 貢丸湯 | 味噌豆腐湯 |
| 食 材 | | 豬肉.雞排肉.豆芽菜.韭菜.貢丸.馬鈴薯 | 絞肉、西洋芹.甜不辣.高麗菜.九層塔.豬肉.洋蔥.味噌.豆腐.番茄 | 豬肉.紅蘿蔔.秀珍菇.香菇.金針菇.高麗菜.筍絲.魚板 |
| 水 果 | | 蘋果 | 香蕉 | 芭樂 |
| 點 心  14:10-15:00 | | 烤地瓜 麥茶 | 玉米濃湯 | 慶生蛋糕 LP33優酪乳 |
| 晚 餐  17:00-17:40 | | 海鮮燴飯 | 白飯.香酥柳魚條.韭菜花炒豆干.炒青江菜 | 鍋燒意麵 |
| 香菇雞湯 |
| 食 材 | | 豬肉.蛤蜊.玉米.白菜.蟹肉條.魚丸 | 柳葉魚.韭菜花.豆干.青江菜.香菇.雞後腿肉 | 豬肉片.高麗菜.金針菇.秀珍菇.魚板.丸子.香菇.意麵 |
| 餐點類別檢核 | 全榖根莖類 | V | V | V |
| 肉魚豆蛋類 | V | V | V |
| 蔬菜類 | V | V | V |
| 水果類 | 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9月份菜單

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 9/27(一) | 9/28(二) | 9/29(三) | 9/30(四) | 10/01(五) |
| 早 餐  08:00-08:40 | | 鮮奶饅頭 豆漿 | 滑蛋麵線 | 玉米脆片 牛奶 | 可頌麵包 米漿 | 浮水魚羹米粉 |
| 午 餐  11:00-11:40 | | 南瓜蔬菜 湯麵 | 糙米飯.咖哩肉燥.滷豬排.炒高麗菜 | 白飯.蘿蔔燒肉.青蔥炒蛋.炒油菜 | 薏仁飯.蠔油雞丁.糖醋甜不辣.炒青江菜 | 台南米糕 |
| 紫菜蛋花湯 | 味噌豆腐湯 | 白玉蘿蔔湯 | 羅宋湯 |
| 食 材 | | 豬肉.南瓜.高麗菜.香菇.金針菇.秀珍菇.關廟麵 | 絞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.魚丸.高麗菜.豬排肉 | 豬絞肉.蘿蔔.青蔥.紫菜.雞蛋.油菜 | 雞後腿肉.洋蔥.鳳梨.青江菜.甜不辣 | 豬絞肉.小黃瓜.肉鬆.西洋芹.番茄.馬鈴薯 |
| 水 果 | | 芭樂 | 蘋果 | 水梨 | 木瓜 | 香蕉 |
| 點 心  14:10-15:00 | | 檸檬冬瓜 山粉圓 | 波蘿麵包 決明子茶 | 鳳梨酥 麥茶 | 仙草甜湯 | 薏仁綠豆湯 |
| 晚 餐  17:00-17:40 | | 紅燒蔬菜 豆腐燴飯 | 白飯.三杯雞.田園三色.紅蘿蔔炒蛋.青江菜 | 香菇肉羹飯 | 糙米飯.梅干扣肉.毛豆炒豆干.炒豆芽菜 | 古早味米苔目 |
| 貢丸湯 | 枸杞菇菇湯 |
| 食 材 | | 絞肉.豆腐.高麗菜.木耳.紅蘿蔔.金針菇 | 雞後腿肉.紅蘿蔔.雞蛋.青江菜.貢丸 | 香菇.肉羹.紅蘿蔔.木耳.筍絲.高麗菜 | 豬肉.梅干.毛豆.豆干.枸杞.香菇.排骨.豆芽 | 豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.小白菜.魚板.米苔目 |
| 餐點類別檢核 | 全榖根莖類 | 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