臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 11 月份菜單

第 23 週		11/1(一)	11/2(二)	11/3(三)	11/4(四)	11/5(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. 豆乾. 炒高麗菜	薏仁飯. 冬瓜肉燥. 雞米花. 青江菜	香菇肉羹湯拌飯
			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. 豆芽	豬肉. 馬鈴薯. 毛豆. 豆乾. 高麗菜. 胡蘿蔔. 大黃瓜. 丸子	豬絞肉. 冬瓜. 雞肉. 青江菜. 榨菜. 肉絲	香菇. 肉羹. 高麗菜. 筍絲. 紅蘿蔔. 黑木耳
水　果		木瓜	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點　心 14:10-15:00		芋頭西米露	波蘿麵包 黑豆水	肉包 麥茶	玉米濃湯	黑糖豆花
晚餐 17:00-17:40		番茄蛋炒飯	白飯. 咖哩肉燥. 茄汁豆包. 青江菜	香菇瘦肉粥	白飯. 滷豬排. 玉米炒蛋. 炒油菜.	日式烏龍麵
		美味鮮菇湯	香菇雞湯		薑絲蛤蜊湯	
食　材		番茄. 豬肉. 蛋. 洋蔥. 玉米粒. 紅蘿蔔. 青豆仁. 金針菇	豬肉. 洋蔥. 豆包. 青江菜. 香菇. 雞肉	香菇. 高麗菜. 豬絞肉. 玉米粒. 白飯	豬排. 玉米. 蛋. 油菜. 薑絲. 蛤蜊	高麗菜. 綜合菇. 烏龍麵. 海帶芽. 玉米粒
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

＊午餐水果僅供參考，以當季水果為主

臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 11 月份菜單

第 24 週	11/8(一)	11/9(二)	11/10(三)	11/11(四)	11/12(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	肉鬆廣東粥	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 玉米蛋花湯	薏仁飯. 車輪滷肉. 三色蛋. 炒豆芽菜 金針排骨湯	台南米糕 冬瓜排骨湯
食　材	絞肉. 肉鬆. 高麗菜. 玉米. 海帶芽. 金針菇. 秀珍菇	豬肉. 油豆腐. 青豆仁. 玉米粒. 胡蘿蔔. 油菜	豬絞肉. 香菇. 高麗菜. 甜不辣. 玉米	豬肉. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 豆芽菜. 韭菜. 車輪	豬肉. 小黃瓜. 肉鬆. 冬瓜. 排骨
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	麻婆豆腐 燴飯 枸杞雞湯	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. 炒菠菜 豆腐味噌湯	鍋燒雞絲麵
食　材	豆腐. 豬肉. 雞肉. 枸杞	雞肉. 番茄. 雞蛋. 青江菜. 高麗菜. 海帶芽	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. 味噌	小白菜. 魚板. 貢丸. 雞絲麵
餐點類別檢核 全穀根莖類	V	V	V	V	V
餐點類別檢核 肉魚豆蛋類	V	V	V	V	V
餐點類別檢核 蔬菜類	V	V	V	V	V
餐點類別檢核 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

＊午餐水果僅供參考，以當季水果為主

臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 11 月份菜單

第 25 週	11/15(一)	11/16(二)	11/17(三)	11/18(四)	11/19(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
午　餐 11:00-11:40	香甜咖哩飯 芹香丸子湯	麥片飯. 瓜仔肉燥. 炒沙茶三寶. 高麗菜 紫菜蛋花湯	小米飯. 打拋豬. 日式蒸蛋. 菠菜 黃金蜆湯	白飯. 滷豬排. 玉米炒肉. 炒豆芽 涼薯香菇湯	什錦湯拌飯
食　材	豬肉. 馬鈴薯. 洋蔥. 胡蘿蔔. 香菇. 芹菜. 丸子	麥片. 瓜子. 豬絞肉. 雞肉. 洋蔥. 高麗菜. 雞蛋. 玉米	豬肉. 洋蔥. 番茄. 雞蛋. 菠菜. 蜆仔	豬肉. 玉米. 雞蛋. 豆芽. 韭菜. 香菇.	豬肉. 豆皮. 高麗菜. 綜合菇
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	鳳梨酥 檸檬水	關東煮	紫米紅豆湯
晚　餐 17:00-17:40	香菇肉羹湯 拌飯	白飯. 蘿蔔燉肉. 青蔥炒蛋. 炒豆芽菜 豆腐味噌湯	五彩蔬菜粥	白飯. 紅燒豆腐. 炒三絲. 炒高麗菜 金針排骨湯	客家粿仔條湯
食　材	豬肉. 香菇. 高麗菜. 海帶芽	豬肉. 蘿蔔. 菜脯. 雞蛋. 豆芽. 胡蘿蔔. 豆腐. 味噌	豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米粒. 海帶芽	豬肉. 豆腐. 木耳. 胡蘿蔔. 筍絲. 金針. 高麗菜	豬肉. 高麗菜. 豆芽菜. 韭菜. 粿仔麵條
餐點類別檢核 全穀根莖類	V	V	V	V	V
餐點類別檢核 肉魚豆蛋類	V	V	V	V	V
餐點類別檢核 蔬菜類	V	V	V	V	V
餐點類別檢核 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

＊午餐水果僅供參考，以當季水果為主

臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 11 月份菜單

第 26 週		11/22(一)	11/23(二)	11/24(三)	11/25(四)	11/26(五)
早　餐 08:00-08:40		雙色土司 豆漿	肉鬆地瓜粥	黑糖饅頭 五穀奶	小可頌 牛奶	葡萄乾 小米粥
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. 炒油菜	小米飯. 咖哩肉燥. 韭菜花炒豆乾. 炒青江菜	鮪魚漢堡. 薯條
			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	味噌豆腐湯	五彩蔬菜湯
食　材		豬肉. 皮蛋. 高麗菜. 綜合菇	麥片. 豆皮. 豬肉. 芹菜. 豆乾. 豆芽. 韭菜. 冬瓜. 排骨	薏仁. 豬肉. 百頁豆腐. 香菇. 木耳. 紅蘿蔔. 油菜. 竹筍	豬肉. 洋蔥. 韭菜花. 豆乾. 青江菜. 豆腐. 咖哩	鮪魚. 起司片. 小黃瓜. 薯條. 紅蘿蔔. 高麗菜. 海帶芽
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		鍋燒意麵	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
			芹香貢丸湯		蔬菜豆皮湯	
食　材		豬肉. 高麗菜. 綜合菇.	雞肉. 洋蔥. 魚肉. 青江菜. 芹菜. 貢丸	魚肉. 玉米. 高麗菜. 綜合菇. 胡蘿蔔. 洋蔥	豬肉. 雞蛋. 油菜. 梅干. 小白菜. 豆皮	豬肉. 高麗菜. 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

＊午餐水果僅供參考，以當季水果為主