臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 2 月份菜單

	2/7(一)	2/8(二)	2/9(三)	2/10(四)	2/11(五)
早　餐 08:00-08:40	黑糖饅頭 牛奶	蔬菜雲吞麵線	肉鬆餐包 五穀奶	翡翠肉羹米粉	銀絲卷 豆漿
午　餐 11:00-11:40	紅燒豬肉 湯麵	白飯 南瓜肉燥 鳳梨木耳 炒青江菜	糙米飯 唐揚雞 打拋豬 炒菠菜	麥片飯 瓜仔雞肉丁 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜	泰式炒飯
		冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	豆薯香菇湯	山藥雞湯
食　材	豬肉. 高麗菜. 金針菇. 胡蘿蔔 香菇. 番茄	豬肉. 南瓜. 洋蔥 鳳梨. 木耳. 紅蘿蔔. 青江菜. 冬瓜. 排骨.	糙米. 雞肉. 洋蔥. 番茄. 九層塔. 豬肉. 菠菜. 雞蛋. 紫菜	麥片. 雞肉. 脆瓜. 香菇. 紅蘿蔔. 雞蛋. 高麗菜. 豆薯.	鮪魚. 玉米. 高麗菜. 鳳梨. 洋蔥 紅蘿蔔. 木耳. 蛋. 香菇. 紫菜. 雞蛋. 雞肉. 山藥
水　果	芭樂	蘋果	番茄	柳丁	蘋果
點　心 14:10-15:00	雞蛋布丁	鍋貼 冬瓜茶	烤地瓜 檸檬水	燒仙草	小布利 黑豆水
晚　餐 17:00-17:40	香菇肉羹飯	白飯. 三杯雞. 日式蒸蛋. 炒油菜	什錦湯拌飯	白飯. 筍乾扣肉 玉米絞肉. 炒油菜.	南瓜蔬菜粥
	蔬菜蛋花湯	味增豆腐湯		蔬菜豆皮湯	
食　材	肉羹. 高麗菜 香菇. 紅蘿蔔. 雞蛋	雞肉. 洋蔥. 九層塔. 雞蛋. 魚板. 油菜. 味增. 豆腐	豬肉. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 魚板. 丸子.	豬肉. 筍乾. 玉米. 油菜. 豆皮. 紅蘿蔔. 高麗菜	豬肉. 南瓜. 高麗菜. 金針菇. 香菇.
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 111 年 2 月菜單

	2/14(一)	2/15(二)	2/16(三)	2/17(四)	2/18(五)
早　餐 08:00-08:40	芝麻包 豆漿	肉鬆地瓜粥	蔥花餐包 黑糖撞奶	綜合饅頭 米漿	鮪魚玉米吐司 牛奶
午　餐 11:00-11:40	香甜咖哩飯	白飯 冬瓜燉肉 日式蒸蛋 青江菜	小米飯 馬鈴薯燒肉 炸雞排 炒油菜	糙米飯 打拋豬 客家小炒 炒高麗菜	台南米糕
	蔬菜湯	大頭菜湯	貢丸湯	味噌豆腐湯	羅宋湯
食　材	豬肉.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔.百頁豆腐.高麗菜.綜合菇	豬肉.冬瓜.蔭瓜.雞蛋.青江菜.大頭菜.	豬肉.馬鈴薯.雞肉.油菜.貢丸.芹菜	豬肉. 豆干.番茄.豆腐.九層塔.洋蔥.高麗菜.味增.	豬肉.小黃瓜.油豆腐.番茄.馬鈴薯.芹菜.高麗菜
.水　果	香蕉	芭樂	木瓜	香蕉	橘子
點　心 14:10-15:00	芋頭西米露	湯圓 (滾元宵)	日式關東煮	小蛋糕 黑豆水	馬拉糕 決明子茶
晚　餐 17:00-17:40	麻婆豆腐 燴飯	白飯 滷豬排 韭菜花炒豆干 炒豆芽菜	海鮮燴飯	白飯 香酥柳葉魚 菜脯蛋 炒青江菜	什錦粥
	紫菜蛋花湯	玉米蔬菜湯		薑絲蛤蜊湯	
食　材	豬肉.豆腐.雞蛋.番茄.紅蘿蔔.青豆仁.紫菜.	豬肉.雞蛋.青蔥.韭菜花.豆干.豆芽菜.玉米粒.雞蛋.高麗菜	高麗菜.木耳.香菇.筍絲.豬肉.蛤蜊.魚板	柳葉魚.菜脯.雞蛋.青江菜.薑絲.蛤蜊.	高麗菜.海芽.玉米.青豆仁.金針菇.香菇.豬肉
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 111 年 2 月份菜單

	2/21(一)	2/22(二)	2/23(三)	2/24(四)	2/25(五)
早　餐 08:00-08:40	草莓饅頭 豆漿	玉米脆片 牛奶	肉末冬粉湯	葡萄筒 米漿	韭香米苔目
午　餐 11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	麥片飯 滷排骨 百頁燒肉 炒高麗菜 豆皮味噌湯	白飯 蘿蔔燒肉 青蔥炒蛋 炒油菜 榨菜肉絲湯	薏仁飯 蠔油雞丁 毛豆炒豆干 炒菠菜 貢丸湯	水餃 酸辣湯
食　材	豬肉.綜合菇.胡蘿蔔.木耳.高麗菜.皮蛋.	豬肉.百頁豆腐.高麗菜.胡蘿蔔.豆皮.味增	豬肉.蘿蔔.青蔥.雞蛋.油菜.榨菜	雞肉.洋蔥. 毛豆仁、豆干丁.菠菜.芹菜.貢丸	豬肉.高麗菜.豆腐.紅蘿蔔.筍絲.木耳. 豬血
水　果	芭樂	柳丁	蘋果	香蕉	芭樂
點　心 14:10-15:00	波蘿麵包 決明子茶	玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	棒棒腿 蜜茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚　餐 17:00-17:40	豬肉燴飯	白飯 三杯雞 刺瓜炒蛋 炒青江菜 香菇魚丸湯	鮪魚玉米粥	糙米飯 梅干肉燥 三色蛋 炒豆芽菜 枸杞菇菇湯	鍋燒意麵
食　材	高麗菜.豬肉.香菇.筍絲.金針菇.木耳	雞肉.九層塔.大黃瓜.雞蛋.青江菜.香菇.魚丸	鮪魚.玉米.高麗菜.青豆仁.紅蘿蔔.	豬肉.梅干菜.皮蛋.雞蛋.鹹蛋.豆芽菜.綜合菇.枸杞	豬肉片.高麗菜.金針菇.秀珍菇.香菇.意麵
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