



臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 3 月份菜單

		2/28(一)	3/1(二)	3/2(三)	3/3(四)	3/4(五)
早餐	08:00-08:40		雙色土司 米漿	葡萄乾小米粥	芋頭包 牛奶	浮水魚羹米粉
午餐	11:00-11:40		白飯 打拋豬 沙茶三寶 炒高麗菜	白飯 蘿蔔燒肉 三色蛋 炒油菜	薏仁飯 蠔油雞丁 西芹豆干 炒青江菜	什錦炒飯
			冬瓜排骨湯	涼薯蛋花湯	蕃茄蔬菜湯	鮮蔬湯
食 材		2	豬肉. 洋蔥. 蕃茄. 雞肉. 九層塔. 玉 米粒. 冬瓜. 高麗 菜.	2 豬肉. 蘿蔔. 雞蛋. 鹹蛋. 皮蛋. 油 菜. 涼薯	薏仁. 雞肉. 芹菜. 豆干. 青江菜. 蕃 茄. 白菜	豬肉. 胡蘿蔔. 青 豆仁. 玉米粒. 雞 蛋. 高麗菜. 香菇
水 果		8	蘋果	火龍果	柳丁	蘋果
點 心	14:10-15:00	連	檸檬山粉圓	紫米紅豆湯	鳳梨酥 決明子茶	鍋貼 麥茶
晚餐	17:00-17:40	假	白飯 咖哩肉燥 毛豆炒豆干 青江菜	鮪魚玉米粥	白飯 梅干扣肉 田園三色 炒油菜	鍋燒意麵
			貢丸湯		枸杞菇菇湯	
食 材			豬肉. 洋蔥. 馬鈴 薯. 紅蘿蔔. 毛豆. 豆干. 青江菜. 貢丸	鮪魚. 高麗菜. 玉米. 香菇. 胡蘿 蔔	豬肉. 梅乾菜. 青 豆仁. 玉米粒. 胡 蘿蔔. 油菜. 枸 杞. 綜合菇	豬肉. 高麗菜 香菇. 袖珍菇. 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 3 月菜單

		3/7(一)	3/8(二)	3/9(三)	3/10(四)	3/11(五)
早餐 08:00-08:40		杯子蛋糕 豆漿	銀絲卷 牛奶	小餐包 五穀奶	鍋燒雞絲麵	草莓饅頭 米漿
午餐 11:00-11:40		豆腐咖哩飯	糙米飯 塔香肉片 香酥柳葉魚 炒豆芽菜	小米飯 筍乾肉燥 炒三絲 炒青江菜	白飯 滷豬排 客家小炒 炒波菜	肉羹拌飯
			金針排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	紫菜蛋花湯	
食 材		豬肉. 洋蔥. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 豆腐. 金針. 香菇. 排骨	糙米. 九層塔. 豬肉. 魚肉. 豆芽菜. 韭菜. 冬瓜. 蛤蜊	小米. 豬肉. 筍乾. 雞蛋. 豆干. 木耳. 紅蘿蔔. 青江菜. 紫菜	豬肉. 豆干. 芹菜. 白蘿蔔. 波菜	肉羹. 高麗菜. 香菇. 胡蘿蔔. 筍絲. 袖珍菇. 金針菇
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	香蕉	橘子
點心 14:10-15:00		雞蛋布丁	玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 麥茶	馬卡龍 明子茶	肉鬆麵包 檸檬水
晚餐 17:00-17:40		南瓜粥	白飯 炸雞排 韭菜花炒豆干 炒青江菜	香菇瘦肉粥	薏仁飯 紅燒豆腐 玉米絞肉 炒高麗菜	餛飩麵
			大頭菜排骨湯		魚丸湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 南瓜. 香菇. 袖珍菇	雞肉. 韭菜花. 豆干. 青江菜. 大頭菜. 排骨	豬肉. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔. 袖珍菇	豬肉. 豆腐. 玉米粒. 高麗菜. 魚丸	豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇
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

		3/14(一)	3/15(二)	3/16(三)	3/17(四)	3/18(五)
早餐	08:00-08:40	葡萄土司 豆漿	什錦麵線	綜合饅頭 黑糖撞奶	鍋燒意麵	蔥花麵包 牛奶
午餐	11:00-11:40	日式烏龍麵	糙米飯 香菇肉燥 紅蘿蔔炒蛋 炒菠菜	薏仁飯 筍乾肉燥 田園三色 炒油菜	白飯 冬瓜素肉燥 日式蒸蛋 炒高麗菜	台南米糕
			蕃茄蔬菜湯	芹香丸子湯	菇菇湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 袖珍菇	豬肉. 香菇. 紅蘿蔔. 蛋. 玉米. 菠菜. 蕃茄	豬肉. 蘿蔔. 車輪. 雞蛋. 油菜. 芹菜. 丸子	雞肉. 洋蔥. 九層塔. 毛豆. 玉米粒. 胡蘿蔔. 高麗菜. 綜合菇	豬肉. 小黃瓜. 油豆腐. 番茄. 西芹
水 果		芭樂	柳丁	蘋果	香蕉	芭樂
點 心	14:10-15:00	粉條綠豆湯	可頌麵包 蜜茶	關東煮	燒仙草	棒棒腿 麥茶
晚餐	17:00-17:40	鮮蔬燴飯	白飯 三杯雞 客家小炒 炒豆芽菜	蕃茄蛋炒飯	糙米飯 馬鈴薯燉肉 家常豆腐 炒青江菜	皮蛋瘦肉粥
			味噌湯	金針排骨湯	紫菜蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇	雞肉. 豬肉. 芹菜. 豆干. 豆芽菜. 韭菜. 豆腐	豬肉. 洋蔥. 雞蛋. 蕃茄. 金針菇. 排骨	糙米. 馬鈴薯. 豬肉. 豆腐. 青江菜. 紫菜. 蛋. 排骨	豬肉. 高麗菜. 香菇. 皮蛋.
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 111 年 3 月份菜單

		3/21(一)	3/22(二)	3/23(三)	3/24(四)	3/25(五)
早餐	08:00-08:40	葡萄筒 豆漿	肉鬆地瓜粥	奶黃包 牛奶	青菜絞肉冬粉	玉米脆片 牛奶
午餐	11:00-11:40	夏威夷炒飯	小米飯 豆皮肉燥 炸唐揚雞 炒高麗菜	糙米飯 瓜仔雞丁 蕃茄豆腐 炒油菜	麥片飯 梅干扣肉 玉米炒蛋 炒青江菜	起司香雞堡 毛豆莢
		青菜豆腐湯	薑絲蛤蜊湯	刺瓜丸子湯	海芽蔬菜湯	涼薯蛋花湯
食 材		豬肉.鳳梨.蛋. 紅蘿蔔.青豆仁 玉米.白菜.豆腐	豬肉.雞肉.高麗 菜.蛤蜊	雞肉.醬瓜.番 茄.豆腐.油菜. 大黃瓜.丸子	豬肉.梅干菜. 玉米.蛋.青江菜. 海芽.高麗菜	起司片.雞肉.小 黃瓜.毛豆.涼薯. 蛋
水 果		芭樂	柳丁	蘋果	香蕉	芭樂
點 心	14:10-15:00	奶酥麵包 黑豆水	紅豆薏仁湯	肉包 冬瓜茶	烤地瓜 麥茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐	17:00-17:40	什錦湯拌飯	白飯 古早味肉燥 菜圃蛋 炒豆芽菜	台南米糕	白飯 蒜泥白肉 雞米花 高麗菜	古早味粿仔條
			香芹丸子湯	羅宋湯	薑絲蛤蜊湯	
食 材		高麗菜.筍絲. 香菇.秀珍菇. 金針菇	豬肉.豆皮.蘿蔔丁 菜圃.豆芽菜.芹 菜.丸子	豬肉.小黃瓜.油 豆腐.番茄.西芹	豬肉.洋蔥.雞肉. 高麗菜.薑絲.蛤 蜊	豬肉.高麗菜. 胡蘿蔔.韭菜.豆 芽菜
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

*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 3 月份菜單

		3/28(一)	3/29(二)	3/30(三)	3/31(四)	4/1(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	蔬菜雲吞麵線	黑糖饅頭 米漿	翡翠肉羹米粉	雞蛋饅頭 牛奶
午餐	11:00-11:40	肉鬆廣東粥	白飯 南瓜肉燥 鳳梨拌木耳 炒青江菜	小米飯 洋芋雞丁 番茄炒豆腐 炒菠菜	麥片 瓜仔肉燥 紅蘿蔔炒蛋 炒油菜	肉絲炒飯
			冬瓜排骨	金針排骨湯	白玉蘿蔔湯	
食 材		豬肉.肉鬆.高麗菜.玉米.海芽.金針菇.秀珍菇	豬肉.南瓜.鳳梨.木耳.紅蘿蔔.冬瓜.青江菜.排骨	雞肉.馬鈴薯.蛋.豬肉.蕃茄.豆腐.菠菜.金針菇.排骨	麥片.醬瓜.絞肉.蛋.紅蘿蔔.油菜.白蘿蔔.大骨	豬肉.紅蘿蔔.洋蔥.玉米.青豆仁.香菇.芹菜.貢丸
水 果		芭樂	柳丁	蘋果	香蕉	芭樂
點 心	14:10-15:00	叉燒包 冬瓜茶	小蛋糕 麥茶	馬拉糕 黑豆水	椰果山粉圓	小牛角 黑豆水
晚餐	17:00-17:40	麻婆豆腐燴飯	麥片飯 紅燒肉片 玉米炒蛋 炒油菜	香菇咖哩飯	白飯 香菇肉燥 毛豆豆干 炒青江菜	什錦雞絲麵
		山藥雞肉湯	枸杞菇菇湯	海芽蛋花湯	蔬菜蛋花湯	
食 材		豆腐.高麗菜.玉米.青豆仁.山藥.雞肉	豬肉.玉米.蛋.油菜.枸杞.綜合菇	豬肉.香菇.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.海芽.蛋	香菇.豬肉.毛豆.豆干.青江菜	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.金針菇.秀珍菇.小白菜
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

*午餐水果僅供參考，以當季水果為主