

		5/2(一)	5/3(二)	5/4(三)	5/5(四)	5/6(五)	
早餐	08:00-08:40	五 一 勞 動 節 補 假	紅豆吐司 豆漿	草莓饅頭 米漿	小餐包 五穀奶	芹菜黑輪冬粉	
午餐	11:00-11:40		白飯 咖哩肉燥 雞米花 炒青江菜 雙色蘿蔔湯	小米飯 馬鈴薯燒肉 三色蛋 炒油菜 貢丸湯	糙米飯 打拋豬 田園三色 炒高麗菜 味噌豆腐湯	泰式炒飯 冬瓜排骨湯	
食材			豬肉. 洋蔥. 雞肉. 青江菜. 白蘿蔔. 紅蘿蔔	小米. 豬肉. 馬鈴薯. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 油菜. 貢丸	糙米. 豬肉. 番茄. 九層塔. 洋蔥. 玉米. 紅蘿蔔. 毛豆. 高麗菜. 豆腐. 柴魚	豬肉. 玉米. 紅蘿蔔. 蛋. 洋蔥. 鳳梨. 冬瓜. 排骨	
水果			蘋果	芭樂	香蕉	木瓜	
點心	14:10-15:00		肉包 決明子茶	波蘿麵包 麥茶	綠豆粉條湯	鳳梨酥 黑豆水	
晚餐	17:00-17:40		白飯 三杯雞 客家小炒 高麗菜 海芽蔬菜湯	廣東粥	白飯 筍乾肉燥 香酥柳葉魚 炒小白菜 薑絲蛤蜊湯	鍋燒雞絲麵	
食材			雞肉. 洋蔥. 九層塔. 豆干. 芹菜. 高麗菜.	豬肉. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 秀珍菇. 皮蛋	豬肉. 筍乾. 柳葉魚. 小白菜. 蛤蜊. 薑	豬肉. 高麗菜. 香菇. 袖珍菇	
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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 5 月菜單

		5/9(一)	5/10(二)	5/11(三)	5/12(四)	5/13(五)
早餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	鮭魚玉米吐司	綜合饅頭 米漿	翡翠蛋花米粉	玉米脆片 牛奶
午餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	麥片飯 瓜仔肉燥 炸唐揚雞 炒高麗菜	小米飯 滷豬排 玉米炒蛋 炒四季豆	白飯 塔香肉片 番茄豆腐 炒豆芽菜	起司香雞堡 毛豆莢
			紫菜蛋花湯	黃金蚬湯	香菇涼薯湯	蔬菜濃湯
食 材		豬肉. 高麗菜. 胡蘿蔔. 香菇. 袖珍菇. 皮蛋	豬肉. 雞肉. 瓜仔. 洋蔥. 高麗菜. 雞蛋	小米. 豬肉. 洋蔥. 玉米. 雞蛋. 四季豆. 蚬仔	豬肉. 九層塔. 番茄. 豆腐. 豆芽菜. 香菇. 涼薯	起司片. 雞肉. 小黃瓜. 毛豆. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米. 青豆仁. 馬鈴薯
水 果		蘋果	芒果	木瓜	芭樂	橘子
點心 14:10-15:00		鳳梨愛玉	銅鑼燒 檸檬水	關東煮	小牛角 蜂蜜水	紫米紅豆湯
晚餐 17:00-17:40		餛飩麵	白飯 蘿蔔燒肉 炒三絲 炒青江菜	什錦湯拌飯	白飯 三杯雞 青蔥炒蛋 炒小白菜	客家粿仔條
			豆腐味噌湯		金針排骨湯	
食 材		餛飩. 豬肉. 小白菜. 紅蘿蔔	豬肉. 蘿蔔. 木耳. 胡蘿蔔. 筍絲. 青江菜	豬肉. 高麗菜. 綜合菇. 筍絲	雞肉. 紅蘿蔔. 洋蔥. 蛋. 白菜. 金針菇. 排骨	豬肉. 高麗菜. 豆芽菜. 韭菜. 粿條
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 5 月份菜單

		5/16(一)	5/17(二)	5/18(三)	5/19(四)	5/20(五)
早餐	08:00-08:40	雙色土司 豆漿	甜小米粥	芋頭包 黑糖撞奶	小可頌 米漿	什錦麵線
午餐	11:00-11:40	香甜咖哩飯	麥片飯 筍乾肉燥 客家小炒 炒豆芽菜	薏仁飯 蠔油雞丁 玉米絞肉 炒高麗菜	小米飯 香酥雞排 沙茶三寶 炒小白菜	水餃
			冬瓜排骨湯	榨菜肉絲湯	海芽蔬菜湯	
食 材		豬肉. 香菇. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 洋蔥	豬肉. 筍乾. 芹菜. 豆乾. 豆芽. 韭菜. 冬瓜. 排骨	薏仁. 雞肉. 洋蔥. 豬肉. 玉米. 高麗菜. 榨菜	小米. 雞肉. 玉米. 小白菜. 海帶芽. 高麗菜	豬肉. 高麗菜. 木耳. 筍絲. 紅蘿蔔. 豆腐
水 果		橘子	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:10-15:00	雞蛋布丁	脆皮雞蛋糕 黑豆水	台式馬卡龍 麥茶	棒棒腿 檸檬水	仙草蜜
晚餐	17:00-17:40	鍋燒意麵	白飯 百頁肉燥 香酥柳葉魚 青江菜	鮪魚玉米粥	白飯 梅干肉燥 韭菜花炒蛋 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. 魚板. 蛋	豬肉. 豆腐. 柳葉魚. 青江菜. 芹菜. 貢丸.	魚. 玉米. 高麗菜. 香菇. 胡蘿蔔	梅干. 豬肉. 韭菜花. 雞蛋. 油菜. 高麗菜. 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

		5/23(一)	5/24(二)	5/25(三)	5/26(四)	5/27(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	肉末冬粉湯	草莓饅頭 五穀奶	葡萄乾吐司 米漿	肉鬆地瓜粥
午餐	11:00-11:40	紅燒豬肉湯麵	糙米飯 瓜仔雞丁 毛豆豆乾 炒青江菜	白飯 南瓜肉燥 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜	麥片飯 打拋豬 雞米花 炒小白菜	台南米糕
			冬瓜蛤蜊湯	豆腐味噌湯	海帶芽蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇. 玉米粒	糙米. 雞肉. 脆瓜. 毛豆. 豆干. 青江菜. 冬瓜. 蛤蜊	豬肉. 南瓜. 雞蛋. 胡蘿蔔. 高麗菜. 豆腐. 味噌	麥片. 豬肉. 洋蔥. 九層塔. 蕃茄. 雞肉. 白菜. 海帶芽. 雞蛋	豬肉. 油豆腐. 小黃瓜. 蕃茄. 高麗菜
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	哈密瓜	蘋果
點 心	14:10-15:00	黑糖豆花	茶葉蛋 麥茶	烤地瓜 檸檬水	玉米濃湯	LP33 優酪乳 慶生蛋糕
晚餐	17:00-17:40	皮蛋瘦肉粥	小米飯 咖哩肉燥 雞米花 炒四季豆	豬肉炒飯	白飯 台式滷味 玉米絞肉 炒青江菜	鍋燒意麵
			芹菜魚丸湯	蘿蔔排骨湯	枸杞菇菇湯	
食 材		豬肉. 皮蛋. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 秀珍菇	豬肉. 洋蔥. 雞肉. 四季豆. 魚丸. 芹菜	豬肉. 玉米粒. 洋蔥. 蛋. 蘿蔔	豬肉. 玉米粒. 豆腐. 青江菜. 豆干. 丁	豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 袖珍菇
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

		5/30(一)	5/31(二)	6/1(三)	6/2(四)	6/3(五)
早餐	08:00-08:40	小蛋糕 豆漿	鮮奶饅頭 米漿	玉米脆片 牛奶	銀絲卷 黑糖撞奶	端午節
午餐	11:00-11:40	肉鬆廣東粥	白飯 咖哩肉燥 日式蒸蛋 炒長豆	小米飯 蘿蔔燒肉 毛豆豆乾 炒青江菜	精緻肉粽	
			蛤蜊冬瓜湯	貢丸湯	排骨筍子湯	
食 材	豬肉. 玉米 . 胡蘿蔔. 海帶芽. 高麗菜. 綜合菇	豬肉. 洋蔥. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 雞蛋. 長豆. 冬瓜. 蛤蜊	豬肉. 蘿蔔. 毛豆 . 豆干. 青江菜. 貢丸.	豬肉. 蛋黃. 香菇. 筍子. 排骨		
水 果	西瓜	蘋果	芭樂	香蕉		
點 心	14:10-15:00	鍋貼 麥茶	小牛角 黑豆水	綠豆地瓜湯	銅鑼燒 蜜茶	
晚餐	17:00-17:40	什錦湯麵	白米飯 滷豬排 客家小炒 炒高麗菜	白飯 三杯雞 紅蘿蔔炒蛋 炒豆芽菜	海鮮燴飯	
			白菜豆腐湯	玉米蛋花湯		
食 材	豬肉. 胡蘿蔔. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 筍絲.	豬肉. 豆乾. 芹菜. 高麗菜. 豆腐. 小白菜	雞肉. 紅蘿蔔. 豆芽菜. 韭菜. 玉米. 雞蛋	豬肉. 高麗菜. 魚卵捲. 蟹肉棒. 綜合菇		
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類	V	V	V	V	
	肉魚豆蛋類	V	V	V	V	
	蔬菜類	V	V	V	V	
	水果類	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