



臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 6 月菜單

日期/時間		6/06(一)	6/07(二)	6/08(三)	6/09(四)	6/10(五)
早餐 08:00-08:40		奶油餐包 牛奶	肉鬆地瓜粥	黑糖饅頭 五穀奶	葡萄乾吐司 牛奶	滑蛋麵線
午餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	麥片飯 蘿蔔燒肉 客家小炒 炒豆芽菜	薏仁飯 百頁肉燥 炒三絲 炒高麗菜	小米飯 咖哩肉燥 韭菜花豆乾 炒青江菜	泰式炒飯
			冬瓜排骨湯	涼薯蛋花湯	香菇雞湯	
食 材		豬肉. 皮蛋. 高麗菜. 香菇. 金針菇	豬肉. 白蘿蔔. 芹菜. 豆芽菜. 韭菜. 冬瓜. 排骨	豬肉. 豆腐. 筍絲. 木耳. 紅蘿蔔. 高麗菜. 涼薯. 雞蛋	豬肉. 洋蔥. 韭菜花. 豆乾. 青江菜. 竹筍. 香菇. 雞肉	豬肉. 雞蛋. 玉米. 青豆仁. 胡蘿蔔. 番茄. 豆腐
水 果		鳳梨	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點心 14:10-15:00		黑糖西米露	台式馬卡龍 麥茶	脆皮雞蛋糕 黑豆水	玉米濃湯	肉包 麥茶
晚餐 17:00-17:40		鍋燒意麵	白飯 蠔油雞丁 香酥柳葉魚 炒小白菜	鮪魚玉米粥	白飯. 梅干肉燥. 三色蛋. 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. 秀珍菇. 雞蛋	雞肉. 洋蔥. 柳葉魚. 小白菜. 芹菜. 貢丸	鮪魚. 玉米. 高麗菜. 胡蘿蔔	豬肉. 雞蛋. 油菜. 梅干菜. 鹹蛋. 皮蛋. 高麗菜. 豆皮	豬肉. 豆芽菜. 韭菜. 米苔目
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 6 月份菜單

日期/時間	6/13(一)	6/14(二)	6/15(三)	6/16(四)	6/17(五)
早餐 08:00-08:40	奶酥餐包 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	肉羹湯拌飯	麥片飯. 瓜仔肉燥. 四季豆炒肉 炒高麗菜	小米飯. 打拋豬. 日式蒸蛋. 炒油菜	白飯. 滷豬排. 玉米炒肉. 炒青江菜	台南米糕
		紫菜蛋花湯	黃金蚵湯	涼薯香菇湯	
食 材	素肉羹. 高麗菜. 胡蘿蔔. 香菇. 筍絲	豬肉. 雞肉. 洋蔥. 高麗菜. 四季豆. 雞蛋. 瓜仔肉. 紫菜	豬肉. 洋蔥. 番茄. 雞蛋. 油菜. 蚵仔	豬肉. 玉米. 雞蛋. 青江菜. 韭菜. 香菇. 涼薯	豬肉. 小黃瓜. 番茄. 西洋芹. 高麗菜
水 果	蘋果	小玉西瓜	木瓜	芭樂	鳳梨
點心 14:10-15:00	仙草甜湯	小牛角 蜂蜜水	關東煮	鳳梨酥 檸檬水	紫米紅豆湯
晚餐 17:00-17:40	客家粿仔條湯	白飯 紅燒肉片 青蔥炒蛋 炒小白菜	紅燒蔬菜豆腐 燴飯	白飯 紅燒豆腐 雞米花 炒長豆	南瓜粥
		豆腐味噌湯	紫菜蛋花湯	金針排骨湯	
食 材	豬肉. 高麗菜. 豆芽菜. 韭菜	豬肉. 洋蔥. 菜脯. 雞蛋. 小白菜. 豆腐. 味噌	豬肉. 高麗菜. 番茄. 豆腐. 紫菜. 雞蛋	豬肉. 豆腐. 雞肉. 長豆. 金針菇. 排骨	南瓜. 豬肉. 香菇. 高麗菜
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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 6 月份菜單

日期/時間		6/20(一)	6/21(二)	6/22(三)	6/23(四)	6/24(五)
早餐 08:00-08:40		紅豆吐司 豆漿	鍋燒雞絲麵	芋頭包 牛奶	小蛋糕 黑糖撞奶	白菜雲吞麵線
午餐 11:00-11:40		什錦炒麵	白飯. 古早味肉燥. 田園三色. 炒油菜	糙米飯. 唐揚雞 番茄豆腐 炒高麗菜	薏仁飯. 車輪滷肉. 三色蛋. 炒豆芽菜	香甜咖哩飯
		羅宋湯	雙色蘿蔔湯	玉米蛋花湯	冬瓜排骨湯	金針排骨湯
食 材		豬肉. 雞蛋. 毛豆. 玉米粒. 胡蘿蔔. 番茄. 馬鈴薯	豬肉. 油豆腐. 青豆仁. 玉米粒. 蘿蔔. 油菜. 紅蘿蔔	雞肉. 番茄. 豆腐. 高麗菜. 玉米. 雞蛋	豬肉. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 豆芽菜. 冬瓜. 排骨	豬肉. 馬鈴薯. 洋蔥. 紅蘿蔔. 金針. 排骨
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	哈密瓜
點心 14:10-15:00		鳳梨愛玉甜湯	椰果綠豆湯	紅豆麵包 麥茶	豬肉餡餅 決明子茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		海鮮湯拌飯	白飯. 三杯雞. 番茄炒蛋. 炒青江菜	榨菜餛飩麵	白飯. 筍乾肉燥. 客家小炒. 炒小白菜.	玉米肉末粥
			海芽蔬菜湯		豆腐味噌湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 綜合菇. 蟹肉棒	雞肉. 番茄. 雞蛋. 青江菜. 海帶芽. 高麗菜	豬肉. 榨菜. 高麗菜. 紅蘿蔔. 秀珍菇. 餛飩	豬肉. 筍乾. 芹菜. 豆乾. 小白菜. 豆腐. 味噌	豬肉. 高麗菜. 玉米. 韭菜.
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 6 月份菜單

		6/27(一)	6/28(二)	6/29(三)	6/30(四)	7/01(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 炒長豆	小米飯. 冬瓜豆包肉燥 毛豆豆乾 炒高麗菜	薏仁飯. 咖哩肉燥. 雞米花 炒青江菜	番茄義大利麵
			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. 紅蘿蔔	豬肉. 南瓜. 雞蛋. 蛤蜊. 冬瓜. 長豆	豬肉. 冬瓜. 豆包. 毛豆. 豆乾. 高麗菜. 大黃瓜. 魚丸	豬肉. 洋蔥. 雞肉. 青江菜. 榨菜	豬肉. 番茄. 洋蔥. 磨菇. 豆腐. 味噌	
水 果	木瓜	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂	
點心 14:10-15:00	黑糖豆花	波蘿麵包 黑豆水	檸檬冬瓜山粉圓	棒棒腿 檸檬水	烤地瓜 麥茶	
晚餐 17:00-17:40	什錦湯拌飯		白飯 豆皮肉燥 涼拌鳳梨木耳 炒油菜	日式烏龍麵	白飯 塔香肉片 大黃瓜黑輪 炒小白菜	台南米糕
			蕃茄蔬菜湯		薑絲蛤蜊湯	
食 材	豬肉. 高麗菜. 魚板. 玉米	豬肉. 豆皮. 鳳梨. 木耳. 油菜. 番茄. 高麗菜	豬肉. 蕃茄. 西洋芹. 高麗菜	豬肉. 洋蔥. 大黃瓜. 黑輪. 小白菜. 蛤蜊. 九層塔	豬肉. 油豆腐. 小黃瓜. 肉鬆. 紫菜. 雞蛋	
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