



# 臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 7 月菜單

		7/04(一)	7/05(二)	7/06(三)	7/07(四)	7/08(五)
早餐	08:00-08:40	奶油餐包 豆漿	什錦麵線	芋頭包 五穀奶	浮水魚羹米粉	鮭魚玉米吐司 牛奶
午餐	11:00-11:40	什錦湯拌飯	小米飯 蘿蔔燒肉 玉米絞肉 豆芽菜	白飯 蠔油雞丁 三色蛋 油菜	薏仁飯 馬鈴薯燉肉 西芹豆干 青江菜	香甜咖哩飯
			青菜豆腐湯	蕃茄蔬菜湯	涼薯蛋花湯	
食 材		豬肉.高麗菜.香菇.筍絲.秀珍菇	蘿蔔.豬肉.豆芽.玉米粒.小白菜.豆腐	雞肉.洋蔥.雞蛋.鹹蛋.皮蛋.油菜.蕃茄.小白菜	馬鈴薯.豬肉.西芹.豆干.青江菜.涼薯.雞蛋	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.高麗菜.馬鈴薯.冬瓜
水 果		火龍果	鳳梨	木瓜	柳丁	芭樂
點 心	14:10-15:00	雞蛋布丁	可頌麵包 蜜茶	仙草甜湯	紫米紅豆湯	玉米濃湯
晚餐	17:00-17:40	肉絲炒飯	白飯 咖哩肉燥 毛豆炒豆干 高麗菜	南瓜粥	白飯 蒜泥白肉 田園三色 小白菜	鍋燒意麵
		味噌湯	貢丸湯		枸杞菇菇湯	
食 材		豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.青豆仁.豆腐.味噌.玉米粒	豬肉.毛豆.豆干.馬鈴薯.高麗菜.紅蘿蔔.芹菜.丸子	白米.南瓜.肉燥.香菇.高麗菜	豬肉.洋蔥.青豆仁.玉米粒.胡蘿蔔.油菜.綜合菇	豬肉.高麗菜.香菇.秀珍菇.意麵
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 7 月份菜單

		7/11(一)	7/12(二)	7/13(三)	7/14(四)	7/15(五)
早餐	08:00-08:40	小蛋糕 豆漿	什錦麵線	紅豆餐包 五穀奶	翡翠菇菇 米粉湯	草莓饅頭 米漿
午餐	11:00-11:40	紅燒蔬菜麵	白飯 塔香肉片 香酥柳葉魚 高麗菜	小米飯 筍乾素肉燥 涼拌鳳梨木耳 青江菜	白飯 蒜泥白肉 客家小炒 長豆	香雞漢堡 毛豆莢
			冬瓜蛤蜊湯	紫菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯	蔬菜濃湯
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 高麗菜. 秀珍菇. 香菇	柳葉魚. 豬肉. 高麗菜. 洋蔥. 九層塔. 冬瓜. 蛤蜊	小米. 豬肉. 筍乾. 鳳梨. 木耳. 青江菜. 白蘿蔔.	豬肉. 豆干. 芹菜. 長豆. 蘿蔔. 排骨	雞排. 毛豆莢. 玉米粒. 小黃瓜. 紅蘿蔔. 馬鈴薯
水 果		香蕉	芭樂	橘子	香瓜	蘋果
點 心	14:10-15:00	鳳梨愛玉甜湯	脆皮雞蛋糕 麥茶	關東煮	茶葉蛋 黑豆水	鳳梨酥 決明子茶
晚餐	17:00-17:40	海鮮燴飯	白飯 滷豬排 韭菜花炒豆干 豆芽菜	肉鬆廣東粥	薏仁飯 紅燒豆腐 沙茶三寶 高麗菜	古早味米苔目
			香菇雞湯		魚丸湯	
食 材		高麗菜. 魚丸. 蟹味棒. 魚卵卷. 香菇. 秀珍菇. 金針菇. 豬肉	豬排. 韭菜花. 豆干. 豆芽菜. 香菇. 雞肉	豬肉. 高麗菜. 香菇. 海帶芽. 玉米粒. 肉鬆	薏仁. 豬肉. 豆腐. 雞肉. 洋蔥. 玉米粒. 高麗菜. 魚丸. 芹菜	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 7 月份菜單

		7/18(一)	7/19(二)	7/20(三)	7/21(四)	7/22(五)
早餐	08:00-08:40	葡萄土司 豆漿	田園冬粉湯	綜合饅頭 黑糖撞奶	鍋燒雞絲麵	芋頭餐包 牛奶
午餐	11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	糙米飯 打拋豬肉 毛豆豆干 豆芽菜	薏仁飯 豆皮肉燥 日式蒸蛋 高麗菜	白飯 滷豬排 田園三色 油菜	台南米糕
			玉米蛋花湯	山藥湯	蘿蔔排骨湯	金針排骨湯
食 材		米. 高麗菜. 皮蛋. 豬肉. 菇類	糙米. 豬肉. 毛豆仁. 豆干丁. 洋蔥. 九層塔. 番茄. 玉米. 雞蛋. 豆芽. 韭菜	薏仁. 豬肉. 豆皮. 雞蛋. 高麗菜. 紅蘿蔔. 山藥	豬肉. 毛豆. 玉米粒. 胡蘿蔔. 油菜. 蘿蔔. 排骨	豬肉. 小黃瓜. 肉鬆. 金針菇. 排骨. 油豆腐
水 果		芭樂	香瓜	蘋果	木瓜	香蕉
點 心	14:10-15:00	黑糖豆花	馬拉糕 決明子茶	棒棒腿 麥茶	波蘿麵包 檸檬水	台式馬卡龍 黑豆水
晚餐	17:00-17:40	水餃	白飯 香菇肉燥 客家小炒 小白菜	什錦湯拌飯	糙米飯 馬鈴薯燉肉 家常豆腐 青江菜	餛飩麵
		酸辣湯	味噌湯		紫菜蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 絲. 紅蘿蔔. 木耳絲. 豆腐	豬肉. 香菇. 芹菜. 豆干. 小白菜. 豆腐	豬肉. 高麗菜. 筍絲. 香菇. 秀珍菇	糙米. 豬肉. 豆腐. 青江菜. 馬鈴薯. 紫菜. 雞蛋	關廟麵. 餛飩. 芹菜. 肉燥
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

		7/25(一)	7/26(二)	7/27(三)	7/28(四)	7/29(五)	
早餐	08:00-08:40	休 園			椰子餐包 米漿	綜合饅頭 五穀奶	
午餐	11:00-11:40				古早味肉燥. 玉米炒蛋 高麗菜	薑絲蛤蜊湯	香菇肉羹拌飯
食 材					豬肉.油豆腐.玉米粒.蛋.高麗菜.蛤蜊	香菇.肉羹.玉米粒.紅蘿蔔.綜合菇	
水 果					木瓜	香蕉	
點 心	14:10-15:00				烤地瓜 蜂蜜檸檬水	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
晚餐	17:00-17:40				沙茶雞丁 炸唐揚雞 豆芽菜	紫菜蛋花湯	鍋燒雞絲麵
食 材					豬肉.雞肉.豆芽菜.紫菜.雞蛋	豬肉.高麗菜.香菇.秀珍菇.	
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類				V		V
	肉魚豆蛋類				V		V
	蔬菜類				V		V
	水果類	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