



# 臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 8 月份菜單

第 1 週		8/1(一)	8/2 (二)	8/3 (三)	8/4 (四)	8/5 (五)
早 餐	08:00-08:40	鮮奶饅頭 豆漿	什錦麵線	玉米脆片牛奶	小餐包 米漿	浮水魚羹米粉
午 餐	11:00-11:40	什錦湯拌飯	糙米飯 咖哩肉燥 沙茶三寶 炒油菜	白飯 蘿蔔燒肉 炸雞排 炒芥藍菜	薏仁飯 番茄燉雞 三色蛋 炒高麗菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	青菜豆腐湯	
食 材		豬肉、香菇、高麗菜、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳、筍絲	糙米、絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米、雞肉、油菜	豬絞肉、蘿蔔、雞排、芥藍菜、榨菜、豬肉絲	雞後腿肉、皮蛋、鹹蛋、雞蛋、小白菜、洋蔥、番茄、高麗菜	豬絞肉、丸子、小黃瓜、肉鬆、香菇、雞肉
水 果		芭樂	蘋果	香蕉	芭樂	木瓜
點 心	14:10-15:00	雞蛋布丁	波蘿麵包 決明子茶	關東煮	鳳梨愛玉	紫米紅豆湯
晚 餐	17:00-17:40	紅燒蔬菜豆腐 燴飯	白飯 梅干扣肉 紅蘿蔔炒蛋 地瓜葉	鮮蔬肉末粥	麥片飯 三杯雞 毛豆炒豆干 小白菜	鍋燒意麵
		五彩蔬菜湯	貢丸湯		枸杞菇菇湯	
食 材		絞肉、豆腐、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、金針	豬肉、梅干、紅蘿蔔、蛋、地瓜葉、貢丸	香菇、肉末、紅蘿蔔、木耳、高麗菜	後腿雞肉、九層塔、毛豆、豆干、小白菜、枸杞、香菇、排骨	高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、小白菜、魚板、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 8 月份菜單

第 2 週		8/8 (一)	8/9(二)	8/10(三)	8/11(四)	8/12(五)
早 餐 8:00-8:40		小蛋糕 豆漿	芋頭包 牛奶	葡萄乾 小米粥	鍋燒雞絲麵	芝麻饅頭 米漿
午 餐 11:00-11:40		紅燒蔬菜麵	糙米飯 香菇肉燥 番茄炒蛋 炒油菜	白飯 筍干肉燥 涼拌三絲 炒青江	薏仁飯 客家小炒 塔香肉片 炒豆芽	香菇肉羹湯  拌飯
			冬瓜蛤蜊湯	青菜蛋花湯	竹筍排骨湯	
食 材		高麗菜、香菇、秀珍菇、金針、肉片、關廟麵	糙米、豬肉、蕃茄、蛋、香菇、油菜、冬瓜、蛤蜊	筍干、肉燥、紅蘿蔔、木耳絲、筍絲、青江菜、香菇、枸杞	薏仁、豆干、木耳、芹菜、紅蘿蔔、豬肉片、九層塔、油菜、白蘿蔔、排骨	香菇, 肉羹, 筍絲, 高麗菜, 紅蘿蔔
水 果		番茄	芭樂	木瓜	香蕉	香蕉
點 心 14:10-15:00		仙草甜湯	鳳梨酥 檸檬水	黑糖豆花	可頌麵包 蜜茶	綠豆湯
晚 餐 17:00-17:40		水餃  酸辣湯	小米飯 滷豬排 韭菜花炒豆干 小白菜	古早味 粿仔湯	白飯 家常豆腐 三色蒸蛋 炒高麗菜	鮪魚玉米粥
			味噌湯		菇菇湯	
食 材		豬肉、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、筍絲、豆腐	排骨、韭菜花、豆干、青江菜、蘿蔔、排骨	粿仔、韭菜、豆芽菜	豆腐、高麗菜、小白菜、豬肉、皮蛋、鹹蛋、雞蛋、香菇	鮪魚、玉米、高麗菜、海帶芽
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

\*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 8 月份菜單

第 3 週		8/15(一)	8/16(二)	8/17(三)	8/18(四)	8/19(五)
早 餐 8:00-8:40		鮪魚吐司 豆漿	銀絲卷 米漿	白菜雲吞 麵線	芹菜冬粉	芋泥麵包 牛奶
午 餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	糙米飯 肉燥豆皮 紅蘿蔔炒蛋 青江菜	白飯 塔香雞丁 日式蒸蛋 炒高麗菜	小米飯 馬鈴薯燉肉 柳葉魚 炒油菜	番茄 義大利麵
			竹筍雞湯	芹香魚丸湯	蘿蔔排骨湯	蔬菜湯
食 材		皮蛋、絞肉、高麗菜、玉米、紅蘿蔔、香菇、金針菇、秀珍菇	糙米、絞肉、車輪、蛋、紅蘿蔔、青江菜、豆腐、黃瓜、竹筍、雞腿肉	雞腿肉、九層塔、雞蛋、玉米、高麗菜、魚丸、油條、芹菜	絞肉、柳葉魚、馬鈴薯、玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、白蘿蔔、油菜、排骨	番茄、絞肉、洋蔥、金針菇、玉米粒、青豆仁
水 果		芭樂	香蕉	柳丁	蘋果	芭樂
點 心 14:10-15:00		肉包 檸檬水	玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 黑豆水	烤地瓜 麥茶	椰果山粉圓
晚 餐 17:00-17:40		鮮蔬燴飯	白飯 香菇肉燥 客家小炒 炒豆芽	台南米糕	薏仁飯 茄汁豆包 紅燒豆腐堡 炒小白菜	肉鬆廣東粥
			魚丸湯	金針排骨湯	紫菜蛋花湯	
食 材		香菇、秀珍菇、紅蘿蔔、高麗菜、筍絲	豬肉、香菇、豆干、芹菜、紅蘿蔔、豆芽、魚丸	豬肉、油豆腐、小黃瓜、金針菇、排骨	薏仁、番茄、豆腐、絞肉、豆皮、小白菜、蛋、紫菜	豬絞肉、肉鬆、玉米、高麗菜、紅蘿蔔、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



# 臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 8 月份菜單

第 4 [[ 八週		8/22(一)	8/23(二)	8/24(三)	8/25(四)	8/26(五)
早餐 8:00-8:40		小餐包 豆漿	綜合饅頭 米漿	翡翠菇菇麵	奶皇包 牛奶	肉鬆地瓜粥
午餐 11:00-11:40		日式烏龍麵	白飯 鳳梨涼拌 木耳 肉燥豆皮 炒青江菜	糙米飯 瓜仔肉燥 玉米炒蛋 炒油菜	麥片飯 打拋豬 家常豆腐 炒高麗菜	豆腐咖哩飯 海帶芽
			紫菜 蛋花湯	薑絲蛤蠣湯	金針排骨湯	蔬菜湯
食 材		豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、綜合菇、玉米粒、烏龍麵	鳳梨、木耳、豬肉、蛋、豆皮、洋蔥、貢丸、青江菜	糙米、肉燥、醃瓜、玉米、雞蛋、油菜、蛤蠣	麥片、豬絞肉、番茄、九層塔、豆腐、高麗菜、金針、排骨	豆腐、洋蔥、雞肉、玉米粒、青豆仁、海帶芽、小白菜、紅蘿蔔
水 果		香蕉	柳丁	芭樂	木瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00		鳳梨愛玉	芋頭西米露	奶酥麵包 黑豆水	棒棒腿 決明子茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		什錦炒飯  味增湯	小米飯 糖醋甜不辣 玉米絞肉 炒小白菜	皮蛋瘦肉粥	白飯 炸糖揚雞 番茄炒蛋 炒地瓜葉	餛飩麵
			芹菜魚丸湯		香菇涼薯湯	
食 材		豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、豆腐、味增	小米、甜不辣、鳳梨、玉米、絞肉、小白菜、芹菜、魚丸	豬肉、香菇、紅蘿蔔、皮蛋、洋蔥	雞肉、番茄、雞蛋、地瓜葉、香菇、涼薯、排骨	餛飩、高麗菜、紅蘿蔔
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