



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 9 月份菜單

		8/29(一)	8/30(二)	8/31(三)	9/1(四)	9/2(五)
早 餐 08:00-08:40		綜合饅頭 豆漿	什錦麵線	玉米脆片 牛奶	芹菜黑輪 冬粉	小蛋糕 五穀奶
午 餐 11:00-11:40		紅燒蔬菜麵	糙米飯 咖哩肉燥 沙茶三寶 高麗菜	白飯 蘿蔔燒肉 番茄炒蛋 炒豆芽菜	麥片飯 蠔油雞丁 玉米絞肉 炒青江菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	番茄蔬菜湯	金針排骨湯
食 材		豬肉. 高麗菜. 香菇. 秀珍菇. 金針菇. 紅蘿蔔. 番茄	糙米. 豬肉. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 洋蔥. 高麗菜. 雞肉. 紫菜. 蛋	白蘿蔔. 豬肉. 番茄. 豆芽. 韭菜. 榨菜	麥片. 雞肉. 洋蔥. 豬肉. 玉米. 青江菜. 豆腐. 海帶芽. 番茄.	豬肉. 肉鬆. 貢丸. 小黃瓜. 金針. 排骨
水 果		芭樂	蘋果	火龍果	芒果	蘋果
點 心 14:10-15:00		原味豆花	波蘿麵包 決明子茶	鍋貼 麥茶	鳳梨愛玉	黑糖西米露
晚 餐 17:00-17:40		夏威夷炒飯	白飯 梅乾扣肉 毛豆炒豆干 炒白菜	日式烏龍麵	白飯 滷豬排 三色蒸蛋 油菜	鮭魚玉米粥
		魚丸湯	枸杞菇菇湯		薑絲蛤蜊湯	
食 材		豬肉. 鳳梨. 蛋. 紅蘿蔔. 青豆仁. 玉米. 魚丸	豬肉. 梅干. 毛豆. 豆干. 小白菜. 金針菇. 香菇. 枸杞	豬肉. 高麗菜. 玉米粒. 紅蘿蔔. 海帶芽. 魚板. 丸子. 烏龍麵	豬排. 皮蛋. 鹹蛋. 雞蛋. 油菜. 蛤蜊. 薑絲	鮭魚. 玉米. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 9 月菜單

第 週		9/5(一)	9/6(二)	9/7(三)	9/8(四)	9/9(五)
早 餐		紅豆吐司 豆漿	滑蛋雞絲麵	奶黃包 牛奶	芝麻饅頭 米漿	中秋節補假一天
08:00-08:40						
午 餐		香甜咖哩飯	糙米飯 筍干燒肉 炒三絲 小白菜	小米飯 豆皮肉燥 日式蒸蛋 炒莧菜	白飯 雞排 番茄豆腐 高麗菜	
11:00-11:40						
		蔬菜湯	白玉蘿蔔湯	金針排骨湯	黃金蚬湯	
食 材		豬肉. 馬鈴薯. 洋蔥. 紅蘿蔔. 香菇. 玉米筍. 青菜	糙米. 豬肉. 紅蘿 蔔. 白蘿蔔. 豆 干.. 筍絲. 小白菜	豬肉. 蛋. 豆皮. 莧菜. 金針. 韭菜	雞肉. 番茄. 豆腐. 高麗菜. 蚬仔	
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	香蕉	
點 心		雞蛋布丁	馬拉糕 黑豆水	脆皮雞蛋糕 決明子	茶葉蛋 麥茶	
14:10-15:00						
晚 餐		古早味 粿仔湯	麥片飯 紅燒肉片 涼拌木耳 空心菜	白飯 香菇肉燥 玉米炒蛋 炒青江菜	什錦湯拌飯	
17:00-17:40			海帶芽蛋花湯	魚丸湯		
食 材		豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 金針 菇. 秀珍菇. 小 白菜. 粿仔條	豬肉. 木耳. 鳳梨. 紅蘿蔔. 芹菜. 空 心菜. 海帶芽. 雞 蛋	香菇. 豬肉. 蛋. 玉 米. 青江菜. 魚丸	豬肉. 紅蘿蔔. 香 菇. 高麗菜. 木耳. 金針菇.	
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

		9/12(一)	9/13(二)	9/14(三)	9/15(四)	9/16(五)
早 餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	翡翠肉羹米粉	黑糖饅頭 五穀奶	小米粥	玉兔包 牛奶
午 餐 11:00-11:40		肉鬆廣東粥	白飯 南瓜肉燥 涼拌鳳梨木耳 青江菜	糙米飯 唐揚雞 打拋豬肉 高麗菜	麥片飯 瓜仔肉燥 紅蘿蔔炒蛋 油菜	起司香雞堡 毛豆莢
			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	白玉蘿蔔湯	海帶芽蔬菜湯
食 材		豬肉. 肉鬆. 高麗菜. 玉米. 海帶芽. 金針菇. 秀珍菇	豬肉. 南瓜. 鳳梨. 木耳. 紅蘿蔔. 冬瓜. 青江菜	豬肉. 雞肉. 洋蔥. 番茄. 九層塔. 高麗菜. 紅蘿蔔	豬肉. 瓜仔. 洋蔥. 紅蘿蔔. 油菜. 白蘿蔔	起司片. 雞肉. 番茄. 小黃瓜. 高麗菜. 紅蘿蔔. 海帶芽. 洋蔥. 毛豆莢
水 果		芭樂	火龍果	水梨	蘋果	香蕉
點 心 14:10-15:00		仙草甜湯	台式馬卡龍 決明子茶	關東煮	棒棒腿 檸檬水	椰果山粉圓
晚 餐 17:00-17:40		餛飩麵	白飯 三杯雞 田園三色 地瓜葉	鮪魚玉米炒飯	白飯 台式滷味 玉米絞肉 高麗菜	什錦粥
			味噌湯	貢丸湯	蔬菜豆腐湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 餛飩	雞肉. 九層塔. 玉米. 紅蘿蔔. 小黃瓜. 地瓜葉. 豆腐.	鮪魚. 絞肉. 玉米. 雞蛋. 貢丸	豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米. 豆干. 海帶芽. 百頁豆腐	豬肉片. 高麗菜. 金針菇. 秀珍菇. 魚板
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。

		9/19(一)	9/20(二)	9/21(三)	9/22(四)	9/23(五)
早 餐 08:00-08:40		芋泥餐包 五穀奶	蔬菜鹹粥	蔬菜雲吞麵線	綜合饅頭 米漿	鮭魚玉米吐司 牛奶
午 餐 11:00-11:40		豬肉炒飯	白飯 蠔油雞丁 玉米炒蛋 高麗菜	小米飯 馬鈴薯燒肉 炸雞排 豆芽菜	糙米飯 打拋豬肉 長豆炒肉 青江菜	什錦湯拌飯
		貢丸湯	涼薯蛋花湯	海帶芽蔬菜湯	榨菜肉絲湯	
食 材		豬肉. 洋蔥. 青豆仁. 玉米粒. 紅蘿蔔. 雞肉.	雞肉. 玉米粒. 雞蛋. 洋蔥. 高麗菜	豬肉. 雞肉. 豆芽菜. 韭菜. 馬鈴薯	豬肉. 番茄. 九層塔. 洋蔥. 長豆. 青江菜	豬肉. 紅蘿蔔. 秀珍菇. 香菇. 金針菇. 高麗菜. 筍絲. 魚板
水 果		蘋果	木瓜	火龍果	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		蓮子湯	烤地瓜 麥茶	薏仁綠豆湯	玉米濃湯	檸檬山粉圓
晚 餐 17:00-17:40		什錦雞絲麵	白飯 香菇肉燥 毛豆豆干 芥藍菜	海鮮燴飯	白飯 香酥柳魚條 麻婆豆腐 小白菜	鍋燒意麵
			紫菜蛋花湯		香菇雞湯	
食 材		豬肉高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇. 雞絲麵	豬肉. 香菇. 毛豆. 豆干. 芥藍菜	豬肉. 蛤蜊. 玉米. 白菜. 蟹肉條. 魚丸	柳葉魚. 韭菜花. 豆干. 青江菜. 香菇. 雞後腿肉	豬肉片. 高麗菜. 金針菇. 秀珍菇. 魚板. 丸子. 香菇. 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 110 年 9 月份菜單

		9/26(一)	9/27(二)	9/28(三)	9/29(四)	9/30(五)
早餐 08:00-08:40		奶酥餐包 豆漿	滑蛋麵線	玉米脆片 牛奶	鮮奶饅頭 米漿	浮水魚羹米粉
午餐 11:00-11:40		南瓜蔬菜 湯麵	糙米飯 滷豬排 毛豆豆干 高麗菜	白飯 蘿蔔燒肉 蕃茄炒蛋 油菜	薏仁飯 番茄燉雞 客家小炒 青江菜	水餃
			紫菜蛋花湯	味噌豆腐湯	白玉蘿蔔湯	酸辣湯
食 材		豬肉. 南瓜. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 秀珍菇. 關廟麵	豬肉. 毛豆. 豆干. 高麗菜	豬肉. 蘿蔔. 番茄. 蛋. 油菜	雞肉. 洋蔥. 豬肉. 豆干. 芹菜. 青江菜	豬肉. 高麗菜. 筍絲. 紅蘿蔔. 木耳. 豆腐
水 果		芭樂	蘋果	水梨	木瓜	香蕉
點心 14:10-15:00		綠豆湯	波蘿麵包 決明子茶	肉包 檸檬水	紫米紅豆湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		紅燒蔬菜 豆腐燴飯	白飯 三杯雞 田園三色 青江菜	香菇肉羹飯	糙米飯 梅干扣肉 青蔥炒蛋 豆芽菜	古早味米苔目
			貢丸湯		枸杞菇菇湯	
食 材		豬肉. 豆腐. 高麗菜. 木耳. 紅蘿蔔. 金針菇	雞肉. 洋蔥. 九層塔. 紅蘿蔔. 玉米. 青江菜	香菇. 肉羹. 紅蘿蔔. 木耳. 筍絲. 高麗菜	豬肉. 梅干. 青蔥. 紅蘿蔔. 蛋. 豆芽	豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 小白菜. 魚板. 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