



臺南市私立活水樹谷幼兒園111年10月份菜單

		10/3 (一)	10/4 (二)	10/5 (三)	10/6 (四)	10/7(五)
早餐 08:00-08:40		小蛋糕 豆漿	甜小米粥	什錦麵線	浮水魚羹米粉	小牛角麵包 牛奶
午餐 11:00-11:40		什錦湯拌飯	小米飯 蘿蔔燒肉 沙茶三寶 炒高麗菜	白飯 滷豬排 三色蛋 炒油菜	薏仁飯 蠔油雞丁 西芹豆干 炒青江菜	皮蛋瘦肉粥
			青菜豆腐湯	番茄蔬菜湯	涼薯蛋花湯	
食材		豬肉.高麗菜.香菇.筍絲.秀珍菇	蘿蔔.豬肉.玉米粒.洋蔥.雞肉.高麗菜.小白菜.豆腐	豬肉.蛋.鹹蛋.皮蛋.油菜.番茄.小白菜	雞肉.洋蔥.西芹.豆干.青江菜.涼薯.雞蛋	絞肉.皮蛋.高麗菜.綜合菇
水果		香瓜	番茄	木瓜	蜜棗	芭樂
點心 14:10-15:00		雞蛋布丁	檸檬山粉圓	鳳梨酥 決明子茶	紫米紅豆湯	關東煮
晚餐 17:00-17:40		南瓜粥	白飯 咖哩肉燥 毛豆炒豆干 青江菜	台南米糕	白飯 梅干扣肉 田園三色 炒油菜	什錦雞絲麵
			貢丸湯	金針菇排骨湯	枸杞雞肉湯	
食材		白米.南瓜.豬肉.香菇.高麗菜	豬肉.毛豆.豆干.青江菜.洋蔥.芹菜.丸子	豬肉.小黃瓜.肉鬆.金針菇.排骨.油豆腐	豬肉.梅干菜.青豆仁.玉米粒.紅蘿蔔.油菜.雞肉.枸杞	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

		10/10 (一)	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)	10/14(五)
早餐 08:00-08:40			銀絲卷 牛奶	鍋燒雞絲麵	小餐包 五穀奶	芝麻饅頭 米漿
午餐 11:00-11:40			白飯 香酥柳葉魚 塔香肉片 空心菜	小米飯 筍乾肉燥 大黃瓜炒黑輪 青江菜	白飯 三杯雞 番茄炒蛋 高麗菜	豆腐咖哩飯
食材		國 慶 日 放 假	冬瓜蛤蜊湯	紫菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯	香菇雞湯
水果			芭樂	木瓜	哈密瓜	蘋果
點心 14:10-15:00			原味豆花	脆皮雞蛋糕 麥茶	玉米濃湯	可頌麵包 蜜茶
晚餐 17:00-17:40			白飯 車輪肉燥 韭菜花炒豆干 油菜	鮪魚玉米粥	薏仁飯 紅燒豆腐 玉米絞肉 地瓜葉	鍋燒意麵
食材			金針排骨湯		魚丸湯	
餐點類別檢核			車輪, 豬絞肉, 韭菜花, 豆干, 油菜, 香菇, 金針排骨	鮪魚, 玉米, 綜合菇, 高麗菜	豬肉, 豆腐, 玉米粒, 地瓜葉, 魚丸, 芹菜	豬肉, 高麗菜, 香菇, 秀珍菇, 玉米粒
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10月份菜單

		10/17(一)	10/18(二)	10/19(三)	10/20(四)	10/21(五)
早餐 08:00-08:40	葡萄吐司	豆漿 日式烏龍麵	青菜絞肉冬粉	綜合饅頭	玉米脆片	翡翠菇菇米粉湯
	豆漿			米漿	牛奶	
午餐 11:00-11:40	日式烏龍麵	糙米飯 馬鈴薯燉肉 毛豆仁豆干 高麗菜 玉米蛋花湯	薏仁飯 豬肉壽喜燒 日式蒸蛋 豆芽菜	白飯 糖醋里肌肉 客家小炒 地瓜葉	什錦炒麵	
			番茄蔬菜湯	山藥排骨湯	蒜味蚬湯	
食材	豬肉.高麗菜.金針菇.香菇.袖珍菇.烏龍麵	豬肉.馬鈴薯.毛豆仁.豆干.高麗菜.玉米.蛋	薏仁.豬肉.豆皮.雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.味噌.番茄	豬肉.豆乾.芹菜.地瓜葉.山藥.排骨	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.綜合菇.蒜頭.蚬	
水果	芭樂	香蕉	蘋果	木瓜	香蕉	
點心 14:10-15:00	馬拉糕	仙草甜湯	棒棒腿	波蘿麵包	薏仁綠豆湯	
	決明子茶		檸檬水	冬瓜茶		
晚餐 17:00-17:40	鮮蔬燴飯	白飯 香菇肉燥 炒三絲 炒油菜	夏威夷炒飯	糙米飯 車輪肉燥 雞米花 炒青江菜	皮蛋瘦肉粥	
		味噌豆腐湯	筍子排骨湯	紫菜蛋花湯		
食材	豬肉.高麗菜.金針菇.香菇.秀珍菇	豬肉.香菇.筍絲.紅蘿蔔.油菜.豆腐	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.青豆仁.豆腐.味噌.玉米粒	豬肉.雞肉.車輪.青江菜.紫菜.雞蛋	豬肉.皮蛋.高麗菜.香菇.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111年10月份菜單

		10/24(一)	10/25(二)	10/26(三)	10/27(四)	10/28(五)
早餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	肉鬆地瓜粥	小蛋糕 米漿	南瓜饅頭 牛奶	滑蛋麵線
午餐 11:00-11:40		肉羹湯拌飯	小米飯. 鮮蔬咖哩 三色蛋 炒高麗菜	糙米飯 瓜仔肉燥 玉米炒蛋 炒油菜	麥片飯 炸雞排 家常豆腐 炒青江菜	台南米糕
			大黃瓜丸子湯	紫菜蛋花湯	薑絲蛤蜊湯	羅宋湯
食材		肉羹. 高麗菜. 香菇. 筍絲. 袖珍菇. 金針菇. 紅蘿蔔	豬絞肉. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 高麗菜. 洋蔥. 大黃瓜. 瓜仔. 丸子	糙米. 豬肉. 玉米. 雞蛋. 油菜. 紫菜. 蛋	麥片. 雞肉. 豆腐. 青江菜. 薑絲. 蛤蜊	肉鬆. 豬肉. 小黃瓜. 番茄. 油豆腐. 西洋芹. 馬鈴薯
水果		香蕉	鳳梨	木瓜	洋香瓜	芭樂
點心 14:10-15:00		肉包 麥茶	鳳梨愛玉	地瓜紅豆湯	奶酥麵包 黑豆水	慶生蛋糕 LP33優酪乳
晚餐 17:00-17:40		古早味粿仔條	白飯. 古早味肉燥 糖醋甜不辣 炒豆芽菜	豬肉炒飯	白飯 三杯雞 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜	日式烏龍麵
			四神湯	鮮蔬湯	味噌豆腐湯	
食材		豬肉. 韭菜. 豆芽. 粿仔條	豬肉. 油豆腐. 甜不辣. 豆芽菜. 山藥. 茯苓. 芡實. 蓮子. 腸子	豬肉. 洋蔥. 蛋. 香菇. 秀珍菇. 金針菇. 青菜	雞肉. 紅蘿蔔. 雞蛋. 高麗菜. 洋蔥. 九層塔. 味噌. 豆腐	豬肉. 香菇. 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園111年10月份菜單

		10/31(一)	11/1(二)	11/2(三)	11/3(四)	11/4(五)
早餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	肉末冬粉湯	芝麻饅頭 五穀奶	紅豆吐司 牛奶	鹹小米粥
午餐 11:00-11:40		紅燒豬肉湯 麵	糙米飯 南瓜肉燥 凉拌鳳梨木耳 炒青江菜	白飯 瓜仔雞丁 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜	麥片飯 打拋豬 唐揚雞 炒小白菜	泰式炒飯
			味噌豆腐湯	鮮菇湯	香菇雞湯	冬瓜蛤蜊湯
食材		豬肉. 高麗菜. 香菇. 筍絲. 袖珍菇. 金針菇. 紅蘿蔔	雞肉. 南瓜. 鳳梨. 木耳. 青江菜. 豆腐	豬肉. 脆瓜. 紅蘿蔔. 蛋. 高麗菜. 雞肉. 香菇	豬肉. 雞肉. 洋蔥. 九層塔. 番茄. 小白菜. 香菇. 秀珍菇. 金針菇	豬肉. 洋蔥. 蛋. 鳳梨. 紅蘿蔔. 冬瓜. 蛤蜊
水果		香蕉	鳳梨	木瓜	洋香瓜	芭樂
點心 14:10-15:00		烤地瓜 檸檬水	粉角綠豆湯	小牛角 蜂蜜水	鍋貼 麥茶	肉鬆麵包 蜜茶
晚餐 17:00-17:40		皮蛋瘦肉粥	白飯 三杯雞 韭菜花豆干 炒空心菜	什錦湯拌飯	白飯 客家小炒 野菇燴絲瓜 炒高麗菜	水餃
			蘿蔔排骨湯		枸杞雞湯	蔬菜蛋花湯
食材		豬肉. 皮蛋. 香菇. 高麗菜. 秀珍菇	雞肉. 韭菜花. 豆干. 洋蔥. 九層塔. 空心菜. 豆腐. 蘿蔔. 排骨	豬肉. 高麗菜. 筍絲. 香菇. 秀珍菇. 金針菇	豬肉絲. 豆干. 芹菜. 高麗菜. 香菇. 絲瓜. 枸杞. 雞肉	豬肉. 高麗菜. 白菜
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