



臺南市私立活水樹谷幼兒園111年11月份菜單

		11/7 (一)	11/8 (二)	11/9 (三)	11/10 (四)	11/11(五)
早餐	08:00-08:40	蛋糕 豆漿	鍋燒雞絲麵	芋頭包 牛奶	葡萄吐司 黑糖撞奶	白菜雲吞麵線
午餐	11:00-11:40	肉鬆廣東粥	白飯 筍乾肉燥 三色蛋 油菜	糙米飯 糖醋里肌肉 玉米絞肉 高麗菜	薏仁飯 咖哩肉燥 炒三絲 波菜	夏威夷炒飯
			枸杞菇菇湯	玉米蛋花湯	金針排骨湯	榨菜肉絲湯
食材		絞肉. 肉鬆. 高麗菜. 玉米. 海帶芽. 金針菇. 秀珍菇	豬肉. 筍乾. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 油菜	鳳梨. 豬肉. 青豆仁. 玉米粒. 高麗菜. 玉米. 蛋	豬肉. 紅蘿蔔. 筍絲. 木耳. 菠菜. 金針. 排骨	豬肉. 鳳梨. 洋蔥. 蛋
水果		香蕉	芭樂	木瓜	哈密瓜	蘋果
點心	14:10-15:00	雞蛋布丁	鳳梨愛玉甜湯	茶葉蛋 決明子茶	綠豆薏仁湯	肉包 麥茶
晚餐	17:00-17:40	日式烏龍麵	白飯 滷豬排 客家小炒 青江菜	鮪魚玉米粥	白飯 台式滷味 番茄炒蛋 炒空心菜	鍋燒雞絲麵
			海芽蔬菜湯		豆腐味噌湯	
食材		豬肉. 麵. 高麗菜. 香菇.	豬肉. 芹菜. 豆乾. 青江菜. 海帶芽	豬肉. 南瓜. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 秀珍菇	豬肉. 豆子. 車輪. 豬皮. 番茄. 雞蛋. 空心菜. 豆腐. 味噌	小白菜. 魚板. 貢丸. 雞絲麵
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11月份菜單

		11/14 (一)	11/15(二)	11/16(三)	11/17(四)	11/18(五)
早餐 08:00-08:40		小餐包	玉米瘦肉粥	綜合饅頭	玉米脆片	甜小米粥
		豆漿		米漿	牛奶	
午餐 11:00-11:40		香甜咖哩飯	麥片飯 瓜仔肉燥 沙茶三寶 高麗菜	小米飯 打拋豬 青蔥菜脯蛋 炒菠菜	白飯 滷豬排 大黃瓜炒黑輪 空心菜	鮭魚漢堡 薯條
		芹香丸子湯	紫菜蛋花湯	薑絲蛤蜊湯	涼薯香菇湯	蔬菜濃湯
食材		豬肉. 馬鈴薯. 洋蔥. 胡蘿蔔. 香菇. 芹菜. 丸子	麥片. 瓜子. 豬絞肉. 雞肉. 洋蔥. 高麗菜. 雞蛋. 玉米. 紫菜	豬肉. 洋蔥. 菜脯. 雞蛋. 菠菜. 蛤蜊	豬肉. 大黃瓜. 黑輪. 空心菜. 香菇. 涼薯	鮭魚. 起司片. 小黃瓜. 薯條. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 紅蘿蔔
水果		芭樂	香蕉	蘋果	木瓜	香蕉
點心 14:10-15:00		椰果山粉圓	蔥花麵包 蜂蜜水	仙草甜湯	關東煮	烤地瓜 冬瓜檸檬水
		南瓜蔬菜麵	白飯 唐揚雞 茄汁豆包 地瓜葉 玉米蔬菜湯	香菇肉羹湯 拌飯	白飯 芹香肉片 紅燒豆腐 炒高麗菜 金針排骨湯	客家粿仔條
食材		豬肉. 南瓜. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米粒	雞肉. 豆包. 地瓜葉. 豆腐. 味噌. 玉米. 白菜	香菇. 肉羹. 高麗菜. 筍絲. 秀珍菇	芹菜. 豬肉. 豆腐. 甜不辣. 金針. 高麗菜	豬肉. 高麗菜. 豆芽菜. 韭菜. 粿仔麵條
餐點類別檢核	全穀根莖類	√	√	√	√	√
	肉魚豆蛋類	√	√	√	√	√
	蔬菜類	√	√	√	√	√
	水果類	√	√	√	√	√

* 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11月份菜單

		11/21(一)	11/22(二)	11/23(三)	11/24(四)	11/25(五)
早餐	08:00-08:40	雙色土司 豆漿	肉鬆地瓜粥	黑糖饅頭 五穀奶	小可頌 牛奶	翡翠菇菇 米粉湯
午餐	11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	麥片飯 蠔油雞丁 客家小炒 高麗菜	薏仁飯 馬鈴薯燉肉 紅蘿蔔炒蛋 青江菜	小米飯 香菇肉燥 炒三絲 炒菠菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	冬瓜排骨湯	番茄蔬菜湯	
食材		肉.皮蛋.高麗菜.綜合菇	麥片.雞肉.洋蔥.豆乾.豬肉.芹菜.高麗菜	薏仁.豬肉.百頁豆腐.蛋.紅蘿蔔.青江菜.冬瓜.排骨	香菇.紅蘿蔔.筍絲.木耳.菠菜.番茄.馬鈴薯	豬肉.小黃瓜.肉鬆.冬瓜.排骨
水果		香蕉	鳳梨	木瓜	洋香瓜	芭樂
點心	14:10-15:00	台式馬卡龍 麥茶	馬拉糕 決明子茶	脆皮雞蛋糕 黑豆水	棒棒腿 檸檬水	慶生蛋糕 LP優酪乳
晚餐	17:00-17:40	鍋燒意麵	白飯 塔香肉片 柳葉魚 小白菜	玉米肉末粥	白飯 梅干扣肉 日式蒸蛋 炒油菜	古早味米苔目
			芹香貢丸湯		白菜豆腐湯	
食材		豬肉.高麗菜.綜合菇.	豬肉.洋蔥.九層塔.魚肉.小白菜.芹菜.貢丸	豬肉.玉米.高麗菜.綜合菇.胡蘿蔔.洋蔥	豬肉.雞蛋.油菜.梅干.白菜.豆腐	豬肉.高麗菜.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11月份菜單

		11/28(一)	11/29(二)	11/30(三)	12/01(四)	12/02(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 小白菜	小米飯 炸雞排 家常豆腐 炒菠菜	薏仁飯 冬瓜肉燥 毛豆豆乾 高麗菜	香菇肉羹湯 拌飯
	紫菜蛋花湯		蛤蜊冬瓜湯	蘿蔔排骨湯		
食材	豬肉. 高麗菜. 番茄. 菇類.	糙米. 豬肉. 南瓜. 蛋. 小白菜. 紫菜. 蛋	小米. 雞肉. 豆腐. 菠菜. 蛤蜊. 冬瓜.	豬絞肉. 冬瓜. 毛豆. 豆乾. 高麗菜. 蘿蔔. 排骨	香菇. 肉羹. 高麗菜. 筍絲. 紅蘿蔔. 黑木耳	
水果	香瓜	番茄	木瓜	蜜棗	芭樂	
點心 14:10-15:00	鍋貼 麥茶	紅豆紫米湯	黑糖豆花	玉米濃湯	波蘿麵包 黑豆水	
晚餐 17:00-17:40	番茄蛋炒飯	白飯 鮮蔬咖哩 雞米花 炒青江菜	香菇瘦肉粥	白飯 滷豬排 玉米炒蛋 地瓜葉	日式烏龍麵	
	蒜味蜆湯	玉米蛋花湯		香芹丸子湯		
食材	番茄. 豬肉. 蛋. 洋蔥. 玉米粒. 紅蘿蔔. 青豆仁. 金針菇	豬肉. 洋蔥. 紅蘿蔔. 香菇. 雞肉. 青江菜. 玉米. 蛋	香菇. 高麗菜. 豬絞肉. 玉米粒. 白飯	豬排. 玉米. 蛋. 地瓜葉. 魚丸	高麗菜. 綜合菇. 烏龍麵. 海帶芽. 玉米粒	
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