



臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 12 月份菜單

		12/5(一)	12/6 (二)	12/7(三)	12/8(四)	12/9(五)
早 餐 08:00-08:40		小蛋糕 豆漿	芝麻包 五穀奶	什錦麵線	小餐包 米漿	肉鬆地瓜粥
午 餐 11:00-11:40		香甜咖哩飯	麥片飯 蠔油雞丁 客家小炒 炒波菜	白飯 打拋豬 唐揚雞 炒空心菜	小米飯 蘿蔔燒肉 三色蛋 炒高麗菜	台南米糕
		丸子湯	紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	青菜豆腐湯	香菇雞湯
食 材		馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉片、青豆仁、洋蔥、香菇、玉米筍	麥片、雞肉、馬鈴薯、洋蔥、波菜	豬絞肉、九層塔、洋蔥、蕃茄雞排、空心菜、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		橘子	柳丁	香蕉	芭樂	木瓜
點 心 14:10-15:00		鳳梨愛玉	肉鬆麵包 決明子茶	棒棒腿 檸檬水	關東煮	紫米紅豆湯
晚 餐 17:00-17:40		南瓜蔬菜麵	白飯 梅干扣肉 紅蘿蔔炒蛋 地瓜葉	鮮蔬肉末粥	白飯 三杯雞 毛豆炒豆干 小白菜	鍋燒雞絲麵
			貢丸湯		菇菇湯	
食 材		南瓜、肉片、香菇、秀珍菇、高麗菜	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、麥片、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

		12/12(一)	12/13(二)	12/14(三)	12/15(四)	12/16(五)
早 餐 8:00-8:40		椰子麵包 豆漿	芋頭包 牛奶	玉米脆片牛奶	鍋燒雞絲麵	葡萄乾吐司 米漿
午 餐 11:00-11:40		紅燒蔬菜麵	小米飯 香菇燒肉 番茄炒蛋 炒油菜	白飯 筍干燉肉 涼拌三絲 炒豆芽	薏仁飯 客家小炒 塔香肉片 炒青江	香菇瘦肉粥
			冬瓜蛤蜊湯	青菜蛋花湯	山藥排骨湯	
食 材		高麗菜、香菇、秀珍菇、金針、肉片、關廟麵	小米、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、	香菇、高麗菜、紅蘿蔔、玉米粒、
水 果		番茄	芭樂	木瓜	香蕉	香蕉
點 心 14:10-15:00		黑糖豆花	仙草湯	鍋貼 麥茶	可頌麵包 蜜茶	芋頭西米露
晚 餐 17:00-17:40		香菇肉羹湯 拌飯	白飯 糖醋里肌肉 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	鹹米苔目湯
			味噌湯		菇菇湯	
食 材		香菇、肉羹、筍絲、高麗菜、紅蘿蔔	豬肉絲、鳳梨、韭菜花、豆干、小白菜、肉絲、	粿仔、豬絞肉、韭菜、豆芽菜	豆腐、高麗菜、小白菜、豬肉、皮蛋、鹹蛋、雞蛋、香菇	豆芽菜、韭菜、米苔目、豬肉、
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 12 月份菜單

		12/19(一)	12/20(二)	12/21(三)	12/22(四)	12/23(五)
早 餐 8:00-8:40		小餐包 豆漿	黑糖饅頭 牛奶	翡翠菇菇 米粉	奶皇包 黑糖撞奶	鹹小米粥
午 餐 11:00-11:40		日式烏龍麵	白飯 田園三色 肉燥車輪 炒青江菜	紫米飯 瓜仔肉燥 日式蒸蛋 炒油菜	白飯 鮮蔬咖哩 鳳梨伴木耳 炒高麗菜	夏威夷炒飯
			金針排骨湯	薑絲蛤蠣湯	蔬菜濃湯	枸杞菇菇湯
食 材		豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、綜合菇、玉米粒、烏龍麵	紅蘿蔔、青豆仁、玉米、豬絞肉、豆皮、洋蔥、金針、青江菜、豬大骨	紫米、醃瓜、豬絞肉、蛋、油菜、蛤蠣	馬鈴薯、紅蘿蔔、高麗菜、鳳梨、木耳	豬肉、洋蔥、鳳梨、蛋、玉米粒、青豆仁、高麗菜、
水 果		香蕉	柳丁	芭樂	木瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	椰果山粉圓	奶酥麵包 黑豆水	冬至湯圓	蜂蜜冬瓜凍
晚 餐 17:00-17:40		什錦炒飯	小米飯 塔香肉片 玉米絞肉 炒小白菜	皮蛋瘦肉粥	白飯 滷豬排 番茄炒蛋 炒地瓜葉	餛飩麵
		番茄蔬菜湯	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、	豬排、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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 111 年 12 月份菜單

		12/26(一)	12/27(二)	12/28(三)	12/29(四)	12/30(五)
早 餐 8:00-8:40		小餐包 豆漿	銀絲卷 五穀奶	白菜雲吞 麵線	芋泥麵包 牛奶	芹菜冬粉
午 餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	糙米飯 南瓜燒肉 紅蘿蔔炒蛋 青江菜	白飯 塔香雞丁 涼拌木耳 炒高麗菜	小米飯 馬鈴薯燉肉 日式蒸蛋 炒油菜	炒什錦意麵
			香菇雞湯	芹香魚丸湯	蘿蔔排骨湯	海帶芽蛋花湯
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、木耳、鳳梨、玉米、高麗菜、魚丸、油條、芹菜	絞肉、蛋、馬鈴薯、玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、白蘿蔔、油菜、排骨	肉絲、香菇、高麗菜、波菜
水 果		芭樂	香蕉	柳丁	蘋果	芭樂
點 心 14:10-15:00		肉包 檸檬水	烤地瓜 麥茶	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	綠豆粉條湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚 餐 17:00-17:40		鍋燒意麵	白飯 洋芋燒雞 客家小炒 炒豆芽	台南米糕	薏仁飯 茄汁豆包 柳葉魚 炒小白菜	肉鬆廣東粥
			紫菜蛋花湯	金針排骨湯	貢丸湯	
食 材		豬肉片、秀珍菇、紅蘿蔔、高麗菜、白菜	豬肉、香菇、豆干、芹菜、紅蘿蔔、豆芽、紫菜、蛋	豬肉、油豆腐、小黃瓜、金針菇、排骨、紫菜	薏仁、番茄、豆腐、絞肉、豆皮、小白菜、蛋、	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