

臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 1 月份菜單

		1/2(一)	1/3(二)	1/4(三)	1/5(四)	1/6(五)	1/7(六)
早餐 08:00-08:40		元旦 補 放 假	雙色吐司 黑糖撞奶	肉鬆蔬菜粥	玉米脆片 牛奶	雞蛋饅頭 五穀奶	小蛋糕 豆漿
午餐 11:00-11:40			香甜豆腐 咖哩飯	小米飯 馬鈴薯燉肉 三色蛋 炒高麗菜	白飯 蘿蔔燒肉 雞米花 炒青江菜	南瓜蔬菜麵	台南米糕
			玉米蛋花湯	大黃瓜丸子湯	榨菜肉絲湯		蔬菜蛋花湯
食 材			豬肉片. 馬鈴薯. 百頁. 豆腐. 玉米. 雞蛋	豬肉. 馬鈴薯. 高麗菜. 胡蘿蔔. 大黃瓜. 丸子	豬絞肉. 蘿蔔. 雞肉. 青江菜. 榨菜. 肉絲	南瓜. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇	絞肉. 肉鬆. 小黃瓜. 玉米. 金針菇. 秀珍菇
水 果			蘋果	木瓜	香蕉	芭樂	香蕉
點心 14:10-15:00			鳳梨酥 麥茶	粉條紅豆湯	玉米濃湯	波蘿麵包 黑豆水	愛玉甜湯
晚餐 17:00-17:40			白飯 車輪滷肉 菜脯蛋 炒高麗菜	日式烏龍麵	白飯 紅燒豆腐 鳳梨炒木耳 炒油菜	香菇瘦肉粥	鍋燒意麵
		枸杞雞湯	紫菜蛋花湯				
食 材		豬肉. 車輪. 菜脯. 高麗菜. 枸杞. 雞腿肉	香菇. 高麗菜. 豬絞肉. 玉米粒. 白飯	豬絞肉. 豆腐. 鳳梨. 木耳. 油菜	高麗菜. 綜合菇. 烏龍麵. 海帶芽. 玉米粒	豬肉. 玉米粒. 高麗菜. 白菜. 綜合菇	
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 112 年 1 月份菜單

		1/9(一)	1/10(二)	1/11(三)	1/12(四)	1/13(五)
早 餐 08:00-08:40		蔥花麵包 五穀奶	甜小米粥	鮮奶饅頭 黑糖牛奶	白菜雲吞麵線	肉鬆麵包 黑糖撞奶
	午 餐 11:00-11:40	水餃	小米飯 糖醋里肌肉 日式蒸蛋 炒高麗菜	白飯 醃揚雞 家常豆腐 炒豆芽菜	糙米飯 塔香肉片 玉米炒蛋 炒波菜	豬肉炒麵
		酸辣湯	香菇雞湯	金針排骨湯	羅宋湯	芹菜丸子湯
食 材		豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.火腿.木耳.豆腐	豬肉片.香菇.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.玉米	雞肉.豬絞肉.豆腐.豆芽菜.金針.排骨	豬肉.玉米.九層塔.洋蔥.波菜.番茄	豬肉.木耳.洋蔥.胡蘿蔔.香菇.芹菜.丸子
水 果		芭樂	木瓜	蘋果	芭樂	蘋果
點 心 14:10-15:00		烤地瓜 檸檬水	燒仙草	棒棒腿 決明子茶	檸檬山粉圓	脆皮雞蛋糕 黑豆水
晚 餐 17:00-17:40		什錦粥	白飯 三杯雞 玉米絞肉 炒青江菜 海帶芽蔬菜湯	鍋燒雞絲麵	白飯 筍乾肉燥 客家小炒 炒油菜 豆腐味噌湯	香菇肉羹湯 拌飯
食 材		豬肉.南瓜.高麗菜.香菇.金針菇.秀珍菇	雞肉.玉米.豬絞肉.雞蛋.青江菜.高麗菜.海帶芽	小白菜.魚板.貢丸.雞絲麵	豬肉.筍乾.芹菜.豆乾.油菜.豆腐.味噌	豬肉.香菇.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
	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 112 年 1 月份菜單

		1/16(一)	1/17(二)	1/18(三)	1/19(四)	1/20(五)
早 餐 08:00-08:40		五彩脆片 牛奶	綜合饅頭 米漿	杯子蛋糕 五穀奶	翡翠蔬菜米粉	春節連假
	午 餐 11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	小米飯 打拋豬 日式蒸蛋 炒菠菜	白飯 滷豬排 玉米炒蛋 炒高麗菜	什錦湯拌飯	
	黃金蚬湯		大頭菜排骨湯			
食 材	豬肉. 皮蛋. 高麗菜. 綜合菇. 玉米	豬肉. 洋蔥. 番茄. 雞蛋. 菠菜. 蚬仔	豬肉. 玉米. 雞蛋. 高麗菜. 韭菜. 香菇.	豬肉. 豆皮. 高麗菜. 綜合菇		
水 果	香蕉	木瓜	芭樂	柳丁		
點 心 14:10-15:00	小牛角 蜂蜜水	關東煮	台式馬卡龍 麥茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳		
晚 餐 17:00-17:40		什錦炒意麵	白飯 蘿蔔燉肉 沙茶三寶 炒豆芽菜	白飯 紅燒豆腐 炒三絲 炒地瓜葉	客家粿仔條湯	
		豆腐味噌湯	海帶芽蔬菜湯	丸子湯		
食 材	豬肉. 豆芽. 高麗菜. 胡蘿蔔. 豆腐. 味噌	豬肉. 蘿蔔. 青豆仁. 玉米粒. 雞肉. 雞蛋. 青菜. 海帶芽	豬肉. 豆腐. 木耳. 胡蘿蔔. 筍絲. 地瓜葉. 高麗菜. 丸子	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	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 112 年 1 月份菜單

		1/30(一)	1/31(二)	2/1(三)	2/2(四)	2/3(五)
早餐	08:00-08:40	奶酥麵包 豆漿	肉鬆地瓜粥	鹹小米粥	小可頌 牛奶	黑糖饅頭 五穀奶
午餐	11:00-11:40	紅燒蔬菜麵	白飯 客家小炒 炒豆芽菜	薏仁飯 百頁燒肉 三杯雞 三色蛋 炒油菜	小米飯 瓜仔肉燥 沙茶三寶 炒青江菜	香雞漢堡 原味毛豆莢
			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	山藥湯	蔬菜濃湯
食 材		豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 香菇	雞肉. 芹菜. 豆乾. 豆芽菜. 冬瓜. 排骨	薏仁. 豬肉. 百頁豆腐. 香菇. 木耳. 紅蘿蔔. 油菜. 竹筍	豬絞肉. 瓜仔. 玉米. 青豆仁. 雞肉. 青江菜. 山藥. 大骨.	起司片. 小黃瓜. 薯條. 紅蘿蔔. 毛豆. 高麗菜.
水 果		芭樂	柳丁	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:10-15:00	馬拉糕 檸檬冬瓜	粉角綠豆湯	黑糖豆花	鳳梨愛玉甜湯	紫米紅豆湯
晚餐	17:00-17:40	鮪魚玉米粥	白飯 蠔油雞丁 柳葉魚 炒青江菜	鍋燒意麵	白飯 梅干肉燥 毛豆干 炒高麗菜	古早味米苔目
			芹香貢丸湯		蔬菜豆皮湯	
食 材		魚肉. 玉米. 高麗菜. 綜合菇. 胡蘿蔔. 洋蔥.	雞肉. 洋蔥. 魚肉. 青江菜. 芹菜. 貢丸	豬肉. 高麗菜. 綜合菇	梅干. 豬絞肉. 毛豆. 豆干. 高麗菜. 梅干. 小白菜. 豆皮	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