



## 臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 2 月份菜單

		2/4(六)	2/6(一)	2/7(二)	2/8(三)	2/9(四)	2/10(五)
早餐 08:00-08:40		玉米脆片 牛奶	小蛋糕 豆漿	鮮奶饅頭 黑糖撞奶	芝麻包 五穀奶	白菜雲吞 麵線	蔬菜 雞絲麵
午餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉 粥	豆腐 咖哩飯	白飯 塔香雞丁 涼拌木耳 炒高麗菜	糙米飯 南瓜燒肉 客家小炒 炒青江菜	白飯 家常豆腐 三色蒸蛋 炒菠菜	什錦 炒飯
			蔬菜濃湯	魚丸湯	蘿蔔 排骨湯	香菇 涼薯湯	味增湯
食 材		豬肉.香菇.紅蘿蔔.皮蛋	豆腐.洋蔥.玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯	九層塔.雞丁.鳳梨.木耳.高麗菜.	糙米.絞肉.南瓜.豆干.蘿蔔.青江菜.排骨	豆腐.豬肉.皮蛋.鹹蛋.雞蛋.香菇.涼薯	豬肉.高麗菜.木耳.紅蘿蔔.味增.豆腐
水 果		柳丁	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂	小蕃茄
點心 14:10-15:00		波蘿麵包 決明子茶	鳳梨愛玉	粉角紅豆湯	黑糖豆花	肉包 檸檬水	椰果 山粉圓
晚餐 17:00-17:40		鍋燒 雞絲麵	五彩 蔬菜粥	小米飯 糖醋甜不辣 玉米絞肉 炒小白菜	香菇肉羹 湯拌飯	白飯 百頁燒肉 沙茶三寶 炒高麗菜	水餃
				貢丸湯		蔬菜湯	
食 材		雞絲麵.魚板.高麗菜.紅蘿蔔.蛋.小白菜.香菇	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.玉米粒.海帶芽	小米.甜不辣.鳳梨.玉米.絞肉.小白菜.	香菇.肉羹.筍絲.高麗菜.紅蘿蔔	豬肉.洋蔥.玉米粒.雞丁.高麗菜	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類	V	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋類	V	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V	V
	水果類	V	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 2 月份菜單

		2/13(一)	2/14(二)	2/15(三)	2/16(四)	2/17(五)
早 餐	08:00-08:40	肉鬆麵包 豆漿	餛飩菜湯	黑糖饅頭 五穀奶	浮水魚羹米粉	銀絲卷 牛奶
午 餐	11:00-11:40	夏威夷炒飯	白飯 豬肉壽喜燒 客家小炒 炒豆芽	小米飯 打拋豬 三色蛋 炒空心菜	白飯 炸雞排 大黃瓜炒黑輪 炒高麗菜	台南米糕
		紫菜蛋花湯	羅宋湯	黃金蚬湯	冬瓜排骨湯	香菇雞湯
食 材		豬肉、洋蔥、鳳梨、蛋、玉米粒	豬肉、豆干、肉絲、豆芽	番茄、九層塔、洋蔥、皮蛋、鹹蛋、空心菜	雞排大黃瓜、黑輪高麗菜	豬絞肉、小黃瓜、肉鬆、小鳥蛋、香菇、雞肉
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	柳丁
點 心	14:10-15:00	雞蛋布丁	關東煮	棒棒腿 檸檬水	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	烤地瓜 麥茶
晚 餐	17:00-17:40	鍋燒意麵	白飯 梅干扣肉 涼拌三絲 炒地瓜葉	香菇瘦肉粥	白飯 車輪滷肉 菜脯炒蛋 小白菜	南瓜蔬菜麵
			青菜豆腐湯		菇菇湯	
食 材		豬肉片、秀珍菇、紅蘿蔔、高麗菜、白菜	豬肉、梅干、紅蘿蔔、木耳、筍絲、地瓜葉、豆腐	香菇、高麗菜、豬絞肉、玉米粒、白飯	豬肉、車輪、菜脯、雞蛋、小白菜	南瓜、肉片、香菇、秀珍菇、高麗菜
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



## 臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 2 月份菜單

		2/18(六)	2/20(一)	2/21(二)	2/22(三)	2/23(四)	2/24(五)
早 餐 08:00-08:40		小米粥	蔥花麵包 黑糖撞奶	銀絲卷 五穀奶	肉末蔬菜粥	翡翠菇菇麵	雞蛋饅頭 牛奶
午 餐 11:00-11:40	日式 烏龍麵	廣東粥	白飯 馬鈴薯燉肉 香酥柳葉魚 炒高麗菜	小米飯 香菇燒肉 番茄炒蛋 炒油菜	白飯 塔香肉片 客家小炒 炒豆芽	什錦意麵	
			榨菜肉絲湯	冬瓜蛤蚧湯	紫菜蛋花湯	香菇雞湯	
食 材	豬肉. 紅蘿蔔. 高麗菜. 綜合 菇. 玉米粒. 烏 龍麵	肉鬆. 玉米. 高麗菜. 紅蘿蔔. 香菇. 秀珍 菇. 金針菇	絞肉. 柳葉魚. 馬鈴 薯. 高麗菜	小米. 豬肉. 蕃茄. 蛋. 香菇. 油菜	九層塔. 豬肉. 豆 干. 木耳	豬肉. 洋蔥. 紅蘿蔔. 玉米粒	
水 果	蘋果	柳丁	木瓜	芭樂	火龍果	西瓜	
點 心 14:10-15:00	鳳梨酥 蜜茶	奶酥麵包 黑豆水	馬拉糕 決明子	馬卡龍 檸檬水	粉條綠豆湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
晚 餐 17:00-17:40	鮭魚 玉米粥	餛飩麵	白飯 蠔油雞丁 玉米絞肉 炒波菜	台南米糕	薏仁飯 糖醋里肌肉 紅蘿蔔炒蛋 炒地瓜葉	古早味 米苔目	
			青菜豆腐湯	金針排骨湯	山藥湯		
食 材	魚肉. 玉米. 高 麗菜. 綜合菇. 胡蘿蔔. 洋蔥	餛飩. 高麗菜. 紅蘿 蔔	雞肉. 洋蔥. 玉米. 絞 肉. 波菜.	豬肉. 油豆腐. 小黃 瓜. 金針菇. 排骨	薏仁. 里肌肉. 紅蘿 蔔. 雞蛋. 地瓜葉. 山 藥	米苔目. 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	V
	肉魚豆蛋類	V	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V	V
	水果類	V	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 2 月份菜單

		2/27(一)	2/28(二)	3/1(三)	3/2(四)	3/3(五)	
早 餐	08:00-08:40	二 二 八 和 平 紀 念 日 放 假		小餐包 牛奶	奶皇包 五穀奶	肉鬆地瓜粥	
午 餐	11:00-11:40			什錦湯拌飯	糙米飯 南瓜燒肉 紅蘿蔔炒蛋 青江菜	芹香魚丸湯	紅燒蔬菜麵
食 材				豬肉. 豆皮. 高麗菜. 綜合菇	糙米. 絞肉. 南瓜. 蛋. 紅蘿蔔. 青江菜.	高麗菜. 香菇. 秀珍 菇. 金針. 肉. 關廟麵	
水 果				柳丁	蘋果	木瓜	
點 心	14:10-15:00			仙草湯	玉米濃湯	鍋貼 麥茶	
晚 餐	17:00-17:40			古早味 粿仔湯	麥片飯 三杯雞 客家小炒 炒波菜	香菇肉羹湯 拌飯	
食 材				粿仔. 韭菜. 豆芽菜	麥片. 雞肉. 馬鈴薯. 洋蔥. 波菜	香菇. 肉羹. 筍絲. 高 麗菜. 紅蘿蔔	
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類			V	V	V	
	肉魚豆蛋類			V	V	V	
	蔬菜類			V	V	V	
	水果類			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