



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 3 月份菜單

		3/6(一)	3/7(二)	3/8(三)	3/9(四)	3/10(五)
早餐 08:00-08:40		蔥花麵包 豆漿	鮮奶饅頭 五穀奶	肉末蔬菜粥	芝麻包 牛奶	白菜雲吞 麵線
午餐 11:00-11:40		香菇肉羹飯	白飯 醬燒肉丁 毛豆炒豆丁 鐵板豆芽菜	小米飯 馬鈴薯燉肉 日式蒸蛋 炒培根高麗菜	薏仁飯 蔥爆雞丁 鳳梨炒木耳 炒青江菜	台南米糕
			蛤蜊冬瓜湯	黃瓜丸子湯	榨菜肉絲湯	
食 材		香菇. 肉羹. 高麗菜. 筍絲. 紅蘿蔔. 黑木耳	豬肉. 南瓜. 毛豆. 豆乾. 豆芽. 蛤蜊. 冬瓜	小米. 豬肉. 馬鈴薯. 培根. 高麗菜. 胡蘿蔔. 大黃瓜. 丸子	薏仁. 雞肉. 青江菜. 榨菜. 肉絲	豬肉. 小黃瓜. 油豆腐. 肉鬆. 金針. 排骨
水 果		木瓜	蘋果	柳丁	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		黑糖豆花	鳳梨愛玉	肉包 麥茶	波蘿麵包 黑豆水	雞蛋布丁
晚餐 17:00-17:40		餛飩麵	白飯 咖哩肉燥 香酥柳葉魚 炒青江菜	香菇瘦肉粥	白飯 滷豬排 玉米炒蛋 炒油菜	日式烏龍麵
			香菇雞湯		青菜蛋花湯	
食 材		餛飩. 高麗菜. 紅蘿蔔	豬肉. 洋蔥. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 柳葉魚. 青江菜. 香菇. 雞肉	香菇. 高麗菜. 豬絞肉. 玉米粒.	豬排. 玉米. 蛋. 油菜. 薑絲.	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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 3 月份菜單

		3/13(一)	3/14(二)	3/15(三)	3/16(四)	3/17(五)
早餐	08:00-08:40	銀絲卷 豆漿	芋頭包 牛奶	鍋燒雞絲麵	小餐包 黑糖撞奶	芹菜黑輪 米粉
午餐	11:00-11:40	紅燒蔬菜麵	白飯 洋芋燒雞 田園三色 炒油菜	糙米飯 香菇肉燥 客家小炒 炒高麗菜	小米飯 打拋豬 日式蒸蛋 炒波菜	肉鬆廣東粥
			排骨蘿蔔湯	玉米蛋花湯	金針排骨湯	
食 材		豬肉. 綜合菇. 高麗菜. 丸子	雞肉. 芋頭. 玉米粒. 紅蘿蔔. 油菜. 白蘿蔔.	豬絞肉. 香菇. 高麗菜. 豆干	豬肉. 番茄. 雞蛋. 波菜. 金針. 排骨	絞肉. 肉鬆. 高麗菜. 玉米. 海帶芽. 金針菇. 秀珍菇
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	柳丁
點 心	14:10-15:00	仙草甜湯	椰果山粉圓	綠豆粉條湯	馬拉糕 冬瓜茶	小餐包 檸檬水
晚餐	17:00-17:40	鮪魚玉米粥	白飯 塔香豬肉 木耳炒鳳梨 炒青江菜	夏威夷炒飯	白飯 糖醋甜不辣 玉米絞肉 炒白菜	什錦意麵湯
			海芽蔬菜湯	香菇雞湯	鮮蔬豆腐湯	
食 材		魚肉. 玉米. 高麗菜. 綜合菇. 胡蘿蔔. 洋蔥	豬肉. 九層塔. 番茄. 雞蛋. 青江菜. 高麗菜. 海帶芽	豬肉. 鳳梨. 高麗菜. 蛋. 香菇. 雞	豬肉. 甜不辣. 芹菜. 豆乾. 豆腐. 味噌	豬肉. 高麗菜. 魚板. 紅蘿蔔. 蛋
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 3 月份菜單

		3/20(一)	3/21(二)	3/22(三)	3/23(四)	3/24(五)	3/25(六)
早餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	綜合饅頭 米漿	廣東瘦肉粥	葡萄乾吐司 牛奶	翡翠肉羹 冬粉	雞蛋饅頭 黑糖牛奶
午餐 11:00-11:40		香甜咖哩飯	白飯 瓜仔肉燥 炒沙茶三寶 炒高麗菜	小米飯 糖醋里肌肉 日式蒸蛋 炒菠菜	白飯 滷豬排 玉米炒肉 炒豆芽	水餃	什錦湯 拌飯
		芹香丸子湯	紫菜蛋花湯	黃金蚬湯	涼薯香菇湯	酸辣湯	
食 材		豬肉. 馬鈴薯. 洋蔥. 紅蘿蔔. 香菇. 芹菜. 丸子	麥片. 瓜子. 豬絞肉. 雞肉. 洋蔥. 高麗菜. 雞蛋. 玉米	豬肉. 洋蔥. 番茄. 雞蛋. 菠菜. 蚬仔	豬肉. 玉米. 雞蛋. 豆芽. 韭菜. 香菇.	豬肉. 高麗菜. 木耳. 紅蘿蔔. 筍絲. 豆腐	豬肉. 豆皮. 高麗菜. 綜合菇
水 果		蘋果	柳丁	木瓜	芭樂	西瓜	橘子
點心 14:10-15:00		檸檬愛玉	小牛角 冬瓜茶	鍋貼 蜜茶	棒棒腿 檸檬水	烤地瓜 麥茶	波蘿麵包 決明子茶
晚餐 17:00-17:40		香菇肉羹湯 拌飯	白飯 蘿蔔燉肉 青蔥炒蛋 炒青江菜 豆腐味噌湯	台南米糕	白飯 紅燒豆腐 炒三絲 炒高麗菜 金針排骨湯	客家粿仔條 湯	鍋燒雞絲麵
食 材		豬肉. 香菇. 高麗菜. 海帶芽	豬肉. 蘿蔔. 菜脯. 雞蛋. 豆芽. 胡蘿蔔. 豆腐. 味噌	豬肉. 小黃瓜. 肉鬆. 排骨	豬肉. 豆腐. 木耳. 胡蘿蔔. 筍絲. 高麗菜. 金針. 排骨	豬肉. 高麗菜. 豆芽菜. 韭菜. 粿仔麵條	高麗菜. 白菜. 豬肉. 蛋. 魚板
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 3 月份菜單

		3/27(一)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)
早 餐 08:00-08:40		奶酥餐包 豆漿	黑糖饅頭 五穀奶	鮮蔬米粉	小可頌 牛奶	小米粥
午 餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	麥片飯 香菇肉燥 客家小炒 炒豆芽菜	小米飯 打拋豬 炒三絲 炒油菜	薏仁飯 紅燒百頁 韭菜花炒豆乾. 炒青江菜	起司漢堡 薯條
			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	味噌柴魚湯	鮮蔬香菇湯
食 材		豬肉. 皮蛋. 高麗菜. 綜合菇	麥片. 車輪. 豬肉. 芹菜. 豆乾. 豆芽. 韭菜. 冬瓜. 排骨	小米. 雞肉. 香菇. 木耳. 紅蘿蔔. 油菜. 竹筍. 紫菜. 蛋	豬絞肉. 洋蔥. 百頁豆腐. 韭菜花. 豆乾. 青江菜. 味噌. 柴魚	起司片. 雞塊. 蕃茄. 小黃瓜. 薯條. 紅蘿蔔. 高麗菜. 海帶芽. 香菇
水 果		芒果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		脆皮雞蛋糕 黑豆水	台式馬卡龍 麥茶	紅豆粉角甜湯	關東煮	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚 餐 17:00-17:40		鍋燒意麵	白飯 蘿蔔燒肉 三色蛋 炒青江菜	古早味米苔目	白飯 梅干扣肉 雞米花 炒油菜	蔬菜粥
			芹香貢丸湯		蔬菜湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 綜合菇.	蘿蔔. 洋蔥. 雞蛋. 鹹蛋. 皮蛋. 青江菜. 芹菜. 貢丸	米苔目. 韭菜. 豬絞肉. 高麗菜. 香菇.	豬絞肉. 梅干菜. 雞米花. 油菜. 小白菜.	豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米粒. 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