



臺南市私立活水樹谷幼兒園112年 4 月份菜單

		4/3 (一)	4/4 (二)	4/5 (三)	4/6 (四)	4/7 (五)		
早餐 08:00-08:40		<h1 style="color: red;">清明連續假期</h1>			黑糖饅頭	小可頌		
					米漿	牛奶		
午餐 11:00-11:40					麥片飯 塔香肉片 炒三絲 高麗菜	紅燒豬肉 湯麵		
食材					榨菜肉絲湯		麥片. 豬肉. 九層塔. 洋蔥. 筍絲. 紅蘿蔔. 豆干. 榨菜	豬肉. 高麗菜. 香菇
水果					柳丁		蘋果	
點心 14:10-15:00					蔥花麵包 檸檬水		鳳梨酥 麥茶	
晚餐 17:00-17:40					白飯 紅燒豆腐 香酥柳葉魚 青江菜		南瓜蔬菜粥	
食材					紫菜蛋花湯		豬肉. 豆腐. 魚. 青江菜. 紫菜. 蛋	豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 南瓜. 芹菜
餐點類別檢核	全穀根莖類				V		V	
	肉魚豆蛋類				V		V	
	蔬菜類	V		V				
	水果類	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

		4/10 (一)	4/11(二)	4/12(三)	4/13(四)	4/14(五)
早餐 08:00-08:40	小餐包	豆漿	鮪魚玉米吐司	芹菜黑輪米粉	綜合饅頭	芋頭包
			牛奶		五穀奶	米漿
午餐 11:00-11:40	肉鬆廣東粥	白飯 馬鈴薯燒肉 日式蒸蛋 炒青江菜	小米飯 百頁雞丁 客家小炒 炒高麗菜	糙米飯 打拋豬 雞米花 炒油菜	水餃	
		蘿蔔湯排骨湯	山藥湯	貢丸湯		酸辣湯
食材	豬肉. 洋蔥. 胡蘿蔔. 高麗菜. 綜合菇. 海芽	豬肉. 馬鈴薯. 蛋. 青江菜. 紅/白蘿蔔	雞肉. 百頁. 豬肉. 豆干. 芹菜. 高麗菜. 山藥	豬肉. 雞肉. 洋蔥. 番茄. 九層塔. 洋蔥. 油菜	筍絲. 胡蘿蔔. 木耳. 香菇. 高麗菜	
水果	香蕉	芭樂	木瓜	香蕉	橘子	
點心 14:10-15:00	雞蛋布丁	肉包 麥茶	黑糖豆花	棒棒腿 蜜茶	檸檬冬瓜山粉圓	
晚餐 17:00-17:40	豬肉燴飯	白飯 滷豬排 大黃瓜炒黑輪 鐵板豆芽菜	鮪魚玉米粥	白飯 梅干肉燥 毛豆炒豆干 炒小白菜	什錦麵	
		青菜豆腐湯		紫菜蛋花湯		
食材	豬肉. 胡蘿蔔. 青豆仁. 玉米粒. 高麗菜. 魚板	豬肉. 大黃瓜. 黑輪. 韭菜. 豆芽菜. 小白菜. 豆腐	高麗菜. 木耳. 香菇. 筍絲. 鮪魚	梅干. 豬肉. 毛豆. 豆干. 小白菜. 玉米. 雞蛋. 紫菜	高麗菜. 海芽. 玉米. 金針菇. 香菇. 豬肉	
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

		4/17(一)	4/18(二)	4/19(三)	4/20(四)	4/21(五)
早餐 08:00-08:40		紅豆吐司 豆漿	肉末冬粉湯	銀絲卷 米漿	小餐包 牛奶	韭香米苔目
午餐 11:00-11:40		什錦湯拌飯	麥片飯 筍乾燒肉 炸雞排 炒培根高麗菜	薏仁飯 沙茶三寶 蕃茄豆腐 炒 青江菜	白飯 瓜仔肉燥 三色蛋 炒油菜	台南米糕
			涼薯蛋花湯	枸杞菇菇湯	豆腐味噌湯	
食材		豬肉.綜合菇.胡蘿蔔.高麗菜.木耳.筍絲	麥片.筍乾.豬肉.雞肉.培根.高麗菜.胡蘿蔔涼薯	豬絞肉.玉米.紅蘿蔔.蕃茄.豆腐.青江菜.枸杞.香菇	豬肉.鹹蛋.皮蛋.油菜.雞蛋.豆腐	豬肉.小黃瓜.貢丸.冬瓜.豆腐.排骨
水果		香蕉	番茄	香蕉	芭樂	木瓜
點心 14:10-15:00		馬拉糕 決明子茶	烤地瓜 檸檬水	仙草甜湯	關東煮	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶
晚餐 17:00-17:40		南瓜蔬菜麵	白飯 蔬菜咖哩 韭菜花炒豆干 豆芽菜	香菇肉羹拌飯	白飯 蠔油雞丁 青蔥蘿蔔炒蛋 蒜香大陸妹	日式烏龍麵
			貢丸湯		玉米蛋花湯	
食材		豬肉.南瓜.高麗菜.紅蘿蔔.綜合菇	豬肉.紅蘿蔔.馬鈴薯.蛋.豆芽菜.韭菜.貢丸.芹菜	肉羹.高麗菜.香菇.金針菇.高麗菜.紅蘿蔔	雞肉.洋蔥.蔥.紅蘿蔔.豆干.韭菜花.大陸妹	高麗菜.綜合菇.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

		4/24(一)	4/25(二)	4/26(三)	4/27(四)	4/28(五)
早餐 08:00-08:40		蔥花麵包 豆漿	雞蛋麵線	鮮奶饅頭 黑糖撞奶	草莓麵包 牛奶	翡翠肉羹米粉
	午餐 11:00-11:40	夏威夷炒飯 海芽蔬菜湯	白飯 醬燒肉丁 鳳梨木耳 炒高麗菜 冬瓜排骨湯	糙米飯 唐揚雞 百頁燒肉 炒油菜 涼薯香菇湯	麥片飯 香菇瓜仔雞 紅蘿蔔炒蛋 炒青江菜 紫菜蛋花湯	香甜咖哩飯 金針排骨湯
食材	鳳梨. 豬肉. 高麗菜. 青豆仁. 海帶. 菇類.	豬肉. 鳳梨. 木耳. 高麗菜. 雞蛋. 冬瓜. 排骨	雞肉. 百頁. 豬肉. 油菜. 涼薯. 香菇	雞肉. 洋蔥. 香菇. 紅蘿蔔. 蛋. 紫菜. 青江菜	豬肉. 洋蔥. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 高麗菜. 綜合菇. 金針. 排骨	
水果	木瓜	蘋果	香蕉	芭樂	番茄	
點心 14:10-15:00	玉兔包 麥茶	小牛角 黑豆水	紫米紅豆湯	玉米濃湯	慶生蛋糕 LP33優酪乳	
晚餐 17:00-17:40	鍋燒雞絲麵	白飯 三杯雞 大黃瓜炒蛋 大白菜 薑絲蛤蜊湯	蔬菜意麵	白飯 台式滷味 玉米絞肉 高麗菜 菇菇湯	香菇玉米粥	
食材	豬肉. 小白菜. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇	雞肉. 洋蔥. 雞蛋. 大黃瓜. 山東白菜. 蛤蜊	豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 玉米粒	豬肉. 玉米. 豆干. 米血. 百頁. 高麗菜. 胡蘿蔔. 香菇	豬肉. 玉米. 小白菜. 高麗菜. 紅蘿蔔. 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