

		5/1(一)	5/2(二)	5/2(三)	5/4(四)	5/5(五)
早餐	08:00-08:40	五 一 勞 動 節	奶黃包 米漿	紅豆吐司 牛奶	小餐包 五穀奶	芹菜黑輪冬粉
午餐	11:00-11:40		麥片飯 蒜泥白肉 雞米花 炒青江菜	小米飯 馬鈴薯燒肉 田園三色 炒油菜	白飯 鮮蔬咖哩 三色蛋 炒高麗菜	泰式炒飯
食 材			蘿蔔排骨湯	貢丸湯	味噌豆腐湯	冬瓜排骨湯
水 果			蘋果	芭樂	香蕉	木瓜
點心	14:10-15:00		波蘿麵包 麥茶	綠豆粉條湯	煎餃 決明子茶	玉兔包 黑豆水
晚餐	17:00-17:40		白飯 筍乾爌肉 客家小炒 炒高麗菜	廣東粥	白飯 豆皮肉燥 香酥柳葉魚 炒小白菜	台南米糕
食 材			海芽蔬菜湯		薑絲蛤蜊湯	菇菇湯
			筍乾. 豬肉. 洋蔥. 雞肉. 青江菜. 蘿 蔔	豬肉. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 毛豆. 玉 米. 油菜. 貢丸	玉米筍. 香菇. 秀 珍菇. 蛋. 高麗 菜. 豆腐	豬肉. 玉米. 胡蘿 蔔. 蛋. 洋蔥. 鳳 梨. 冬瓜
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 5 月菜單

		5/8(一)	5/9(二)	5/10(三)	5/11(四)	5/12(五)
早餐 08:00-08:40		肉鬆麵包 豆漿	芝麻包 米漿	蔬菜滑蛋粥	綜合饅頭 黑糖撞奶	玉米脆片 牛奶
午餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	麥片飯. 瓜仔肉燥 炸唐揚雞 炒高麗菜	小米飯 塔香肉片 玉米炒蛋 炒油菜	白飯 滷豬排 蕃茄豆腐 炒豆芽菜	香雞漢堡 毛豆莢
			榨菜肉絲湯	枸杞姑姑湯	涼薯蛋花湯	蔬菜濃湯
食 材		豬肉. 高麗菜. 胡蘿蔔. 綜合菇. 皮蛋	豬肉. 雞肉. 瓜仔. 洋蔥. 高麗菜. 雞蛋	豬肉. 洋蔥. 玉米. 雞蛋. 菜豆. 蚬仔	豬肉. 蕃茄. 豆腐. 豆芽. 韭菜. 涼薯.	起司片. 小黃瓜. 雞肉. 毛豆. 高麗菜. 紅蘿蔔
水 果		蘋果	番茄	木瓜	芭樂	西瓜
點心 14:10-15:00		馬拉糕 檸檬水	小牛角 蜂蜜水	鳳梨愛玉	關東煮	紫米紅豆湯
晚餐 17:00-17:40		餛飩麵	白飯 蘿蔔燒肉 炒三絲 炒青江菜	客家粿仔條	白飯 三杯雞 青蔥菜脯蛋 炒小白菜	玉米鮭魚粥
			豆腐味噌湯		貢丸湯	
食 材		豬肉. 香菇. 小白菜. 綜合菇. 紅蘿蔔	豬肉. 蘿蔔. 木耳. 胡蘿蔔. 筍絲. 青江菜. 豆腐	豬肉. 粿仔. 高麗菜. 豆芽菜. 韭菜	雞肉. 洋蔥. 菜脯. 蛋. 白菜. 金針菇	玉米. 鮭魚. 芹菜. 高麗菜. 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

		5/15(一)	5/16(二)	5/17(三)	5/18(四)	5/19(五)
早餐	08:00-08:40	草莓麵包 豆漿	小米粥	什錦麵線	芋頭包 黑糖撞奶	小可頌 米漿
午餐	11:00-11:40	香甜咖哩飯	麥片飯 筍乾肉燥 客家小炒 炒高麗菜	薏仁飯 蠔油雞丁 玉米絞肉 炒青江菜	小米飯 打拋豬 沙茶三寶 炒小白菜	香菇肉羹粥
		大黃瓜丸子湯	冬瓜排骨湯	大頭菜排骨湯	海芽蔬菜湯	
食 材		豬肉. 香菇. 蘿 蔔. 馬鈴薯. 洋 蔥. 大黃瓜	豬肉. 筍乾. 芹 菜. 豆乾. 高麗 菜. 冬瓜	雞肉. 洋蔥. 豬 肉. 玉米. 青江 菜. 大頭菜	豬肉. 洋蔥. 九層 塔. 玉米. 雞肉 粒. 青江菜. 小白 菜	肉羹. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合 菇
水 果		哈密瓜	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:10-15:00	雞蛋布丁	脆皮雞蛋糕 黑豆水	台式馬卡龍 紅棗枸杞茶	棒棒腿 檸檬水	仙草蜜
晚 餐	17:00-17:40	鍋燒意麵	小米飯 咖哩肉燥 炸雞排 炒菜豆	芋頭瘦肉粥	白飯 梅干肉燥 韭菜花炒蛋 炒油菜	古早味米苔目
			芹香貢丸湯		白菜豆腐湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 綜合菇.	豬肉. 洋蔥. 雞 肉. 菜豆. 貢丸. 芹菜	雞肉. 芋頭. 高麗 菜. 綜合菇. 胡蘿 蔔	豬肉. 韭菜花. 雞 蛋. 油菜. 白菜	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

		5/23(一)	5/24(二)	5/25(三)	5/26(四)	5/27(五)
早餐	08:00-08:40	芋頭麵包 豆漿	滑蛋麵線	肉鬆地瓜粥	葡萄乾吐司 米漿	黑糖饅頭 五穀奶
午餐	11:00-11:40	紅燒豬肉湯麵	糙米飯 瓜仔雞丁 毛豆豆乾 炒青江菜	白飯 南瓜肉燥 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜	麥片飯 塔香肉片 炒三絲 炒小白菜	台南米糕
			冬瓜蛤蜊湯	豆腐味噌湯	海帶芽蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇. 玉米粒	雞肉. 脆瓜. 毛豆. 豆干. 青江菜. 冬瓜. 蛤蜊	豬肉. 南瓜. 雞蛋. 胡蘿蔔. 高麗菜. 豆腐	豬肉. 洋蔥. 九層塔. 筍絲. 紅蘿蔔. 木耳. 白菜. 海帶芽. 蛋	豬肉. 油豆腐. 小黃瓜. 番茄. 高麗菜
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	哈密瓜	蘋果
點 心	14:10-15:00	烤地瓜 檸檬水	黑糖西米露	黑糖豆花	玉米濃湯	LP33 優酪乳 慶生蛋糕
晚餐	17:00-17:40	鮮蔬豬肉粥	白飯. 絲瓜燴野菇 雞米花 炒豆芽菜	香菇肉羹拌飯	白飯 台式滷味 玉米絞肉 炒青江菜	鍋燒雞絲麵
			芹菜魚丸湯		枸杞菇菇湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 秀珍菇	豬肉. 絲瓜. 綜合菇. 雞肉. 芽菜. 韭菜.	肉羹. 高麗菜. 綜合菇. 紅蘿蔔	豬肉. 玉米粒. 豆腐. 四季豆. 青江菜. 豆干丁	豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 袖珍菇
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

		5/29(一)	5/30(二)	5/31(三)	6/1(四)	6/2(五)
早餐 08:00-08:40		蔥花麵包 豆漿	青菜絞肉冬粉	銀絲卷 牛奶	蔬菜雲吞麵線	鮮奶饅頭 米漿
午餐 11:00-11:40		肉鬆廣東粥	白飯 咖哩肉燥 日式蒸蛋 炒高麗菜	小米飯 蘿蔔燒肉 毛豆豆乾 炒青江菜	薏仁飯 百頁燒雞 大黃瓜黑輪 炒油菜	南瓜蔬菜麵
			蛤蜊冬瓜湯	貢丸湯	筍子排骨湯	
食 材		豬肉. 玉米. 胡蘿蔔. 海帶芽. 高麗菜. 綜合菇	豬肉. 洋蔥. 雞蛋. 冬瓜. 高麗菜. 蛤蜊	豬肉. 蘿蔔. 毛豆. 豆干. 青江菜貢丸.	豬肉. 百頁. 黃瓜. 黑輪. 油菜. 筍子	南瓜. 肉燥. 綜合菇. 高麗菜. 紅蘿蔔
水 果		西瓜	蘋果	芭樂	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		肉包 麥茶	小牛角 黑豆水	綠豆地瓜湯	冬瓜檸檬山粉圓	蜂蜜冬瓜凍
晚餐 17:00-17:40		什錦湯麵	白米飯 滷豬排 客家小炒 炒菜豆	鍋燒意麵	白飯 蒜泥白肉 紅蘿蔔炒蛋 炒豆芽菜	海鮮燴飯
			玉米蛋花湯		青菜豆腐湯	
食 材		豬肉. 胡蘿蔔. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 筍絲.	豬肉. 豆乾. 芹菜. 菜豆. 玉米. 蛋	豬肉. 高麗菜. 香菇. 袖珍菇. 小白菜	雞肉. 紅蘿蔔. 豆芽菜. 蛋. 豆腐. 小白菜	豬肉. 高麗菜. 魚卵捲. 蟹肉棒. 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