



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 6 月菜單

		6/5(一)	6/06(二)	6/07(三)	6/08(四)	6/9(五)
早餐	08:00-08:40	葡萄乾土司 豆漿	肉鬆地瓜粥	黑糖饅頭 五穀奶	小可頌 牛奶	滑蛋麵線
午餐	11:00-11:40	紅燒蔬菜麵	麥片飯 三杯雞 客家小炒 炒豆芽菜	薏仁飯 馬鈴薯燒肉 炒三絲 炒高麗菜	小米飯 咖哩肉燥 玉米炒蛋 炒青江菜	台南米糕
			大黃瓜丸子湯	涼薯蛋花湯	冬瓜排骨湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇	麥片. 雞肉. 豬肉. 芹菜. 豆芽菜. 韭菜. 大黃瓜. 丸子	薏仁. 豬肉. 馬鈴薯. 木耳. 紅蘿蔔. 高麗菜. 涼薯. 蛋	豬肉. 洋蔥. 玉米蛋. 青江菜. 冬瓜. 排骨	豬肉. 小黃瓜. 高麗菜. 胡蘿蔔. 番茄. 豆腐
水 果		鳳梨	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:10-15:00	雞蛋布丁	台式馬卡龍 麥茶	玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 黑豆水	肉包 麥茶
晚餐	17:00-17:40	鮪魚玉米粥	白飯. 梅干肉燥 柳葉魚 炒大白菜	芋頭瘦肉粥	白飯 百頁燒肉 大黃瓜炒黑輪 小白菜	鍋燒意麵
			蔬菜湯		魚丸湯	
食 材		高麗菜. 鮪魚. 玉米	豬肉. 梅乾菜. 柳葉魚. 大白菜. 高麗菜	豬肉. 芋頭. 高麗菜. 胡蘿蔔	豬肉. 豆腐. 大黃瓜. 黑輪. 小白菜. 魚丸	豬肉. 高麗菜. 秀珍菇. 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

		6/12(一)	6/13(二)	6/14(三)	6/15(四)	6/16(五)	6/17(六)
早餐	08:00-08:40	蔥花麵包 豆漿	玉米瘦肉粥	綜合饅頭 米漿	芝麻包 牛奶	翡翠肉羹冬粉	紅豆包 黑糖奶
午餐	11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	麥片飯 瓜仔肉燥 肉絲炒長豆 炒高麗菜	小米飯 打拋豬 日式蒸蛋 炒油菜	白飯 滷豬排 玉米炒肉 炒小白菜	白飯 古早味肉燥 田園三色 炒青江菜	什錦炒麵
			香菇雞湯	黃金蚬湯	涼薯香菇湯	筍子排骨湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 皮蛋. 胡蘿蔔. 綜合菇. 淡	麥片. 豬肉. 洋 蔥. 高麗菜. 香 菇. 長豆. 雞肉.	豬肉. 洋蔥. 番 茄. 雞蛋. 油菜. 蚬仔	豬肉. 玉米. 豆芽 小白菜. 涼薯. 香 菇	豬肉. 油腐. 青豆 仁. 玉米粒. 蘿 蔔. 青江菜. 筍 子. 排骨	豬肉. 洋蔥. 高 麗菜. 紅蘿蔔
水 果		蘋果	小玉西瓜	木瓜	芭樂	鳳梨	哈密瓜
點 心	14:10-15:00	冬瓜檸檬 山粉圓	鳳梨愛玉甜湯	粉角綠豆湯	小牛角 蜂蜜水	燒賣 麥茶	鳳梨酥 檸檬水
晚 餐	17:00-17:40	鍋燒雞絲麵	白飯 紅燒肉片 青蔥炒蛋 鐵板豆芽菜	水餃	白飯 紅燒豆腐 炒三絲 炒地瓜葉	什錦湯拌飯	南瓜粥
			紫菜蛋花湯	酸辣湯	菇菇湯		
食 材		豬肉. 香菇. 高麗菜	豬肉. 蘿蔔. 菜脯. 雞蛋. 小白菜. 豆腐	豬肉. 高麗 菜. 高麗菜. 紅蘿蔔	豬肉. 豆腐. 木耳. 胡蘿 蔔. 筍絲. 金 針菇	豬肉. 高麗 菜. 香菇. 筍 絲	南瓜. 豬肉. 香菇. 高麗菜
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

		6/19(一)	6/20(二)	6/21(三)	6/22(四)	6/23(五)
早 餐 08:00-08:40		椰香葡萄吐司 豆漿	芋頭包 牛奶	小米粥	端午連假	
	午 餐 11:00-11:40	肉羹湯拌飯	肉粽	糙米飯 炸雞排 番茄豆腐 炒高麗菜		
	什錦麵線湯		玉米蛋花湯			
食 材	豬肉. 綜合菇. 玉米粒. 胡蘿蔔. 高麗菜	豬肉. 蛋. 香菇. 蔬菜. 丸子	糙米. 雞肉. 番茄. 豆腐. 高麗菜. 玉米. 蛋			
水 果	香蕉	芭樂	木瓜			
點 心 14:10-15:00	烤地瓜 麥茶	關東煮	綠豆薏仁湯			
晚 餐 17:00-17:40	香菇雞茸 玉米粥	白飯 三杯雞 銀芽肉片 炒青江菜	台南米糕			
		味噌豆腐湯	魚丸湯			
食 材	雞肉. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔. 玉米粒	雞肉. 豆芽菜. 豬肉. 九層塔. 洋蔥. 青江菜.	豬肉. 小黃瓜. 油豆腐			
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

		6/26(一)	6/27(二)	6/28(三)	6/29(四)	6/30(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	肉末蔬菜粥	雞蛋饅頭 五穀奶	芝麻包 牛奶	芹菜黑輪米粉
午餐	11:00-11:40	日式烏龍麵	糙米飯 醬燒肉丁 大黃瓜黑輪 豆芽菜	小米飯 馬鈴薯燉肉 雞米花 炒高麗菜	薏仁飯 蒜泥白肉 毛豆豆干 青江菜	肉鬆廣東粥
			榨菜肉絲湯	雙色蘿蔔湯	蛤蜊冬瓜湯	
食 材		豬肉, 紅蘿蔔, 高麗菜, 綜合菇	糙米, 豬肉, 南瓜, 大黃瓜, 黑輪, 豆芽菜, 韭菜, 榨菜	豬肉, 馬鈴薯, 雞肉, 高麗菜, 蘿蔔,	薏仁, 豬肉, 洋蔥, 豆干, 毛豆, 青江菜, 蛤蜊, 冬瓜,	豬肉, 高麗菜, 香菇, 金針菇,
水 果		木瓜	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點 心	14:10-15:00	馬拉糕 決明子茶	波蘿麵包 黑豆水	黑糖豆花	棒棒腿 檸檬水	慶生蛋糕 LP33優酪乳
晚 餐	17:00-17:40	什錦湯拌飯	白飯 塔香肉片 客家小炒 油菜	古早味米苔目	白飯 筍乾燻肉 鳳梨炒木耳 豆子炒肉	香菇肉羹飯
			薑絲蛤蜊湯		紫菜蛋花湯	
食 材		豬肉、菇類、高麗菜、胡蘿蔔、	豬肉、豆干、芹菜、油菜	高麗菜、胡蘿蔔、韭菜、豆芽菜	豬肉、筍乾、鳳梨、木耳、長豆、紫菜、雞蛋	豬肉、高麗菜、香菇、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