



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 8 月份菜單

		7/31(一)	8/1(二)	8/2(三)	8/3(四)	8/4(五)
早餐 08:00-08:40			草莓麵包 牛奶	肉鬆地瓜粥	黑糖饅頭 五穀奶	白菜雲吞 麵線
午餐 11:00-11:40			白飯 百頁燒肉 鳳梨木耳 炒高麗菜	小米飯 馬鈴薯燉肉 唐揚雞 炒豆芽菜	糙米飯 塔香肉片 培根炒蛋 炒青江菜	台南米糕
食 材			玉米蛋花湯	薑絲蛤蜊湯	榨菜肉絲湯	香菇雞湯
水 果			蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點心 14:10-15:00			鳳梨 愛玉甜湯	波蘿麵包 蜜茶	玉米濃湯	雞蛋布丁
晚餐 17:00-17:40			白飯 梅干燒肉 韭菜炒蛋 炒小白菜	香菇肉羹湯 拌飯	白飯. 咖哩肉燥 香酥柳葉魚 炒油菜	餛飩麵
食 材			田園蔬菜湯		芹香貢丸湯	
食 材			豬肉. 梅干. 韭菜. 雞蛋. 小白菜. 高麗 菜.	肉羹. 香菇. 高 麗菜. 紅蘿蔔	豬肉. 魚. 油 菜. 貢丸. 紅蘿 蔔. 馬鈴薯. 芹 菜.	餛飩. 小白菜. 紅蘿蔔
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

新學期準備

\* 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 8 月份菜單

		8/7(一)	8/8(二)	8/9(三)	8/10(四)	8/11(五)
早 餐	08:00-08:40	奶酥麵包 豆漿	雞蛋饅頭 牛奶	什錦蔬菜粥	銀絲卷 黑糖撞奶	翡翠肉羹米粉
午 餐	11:00-11:40	南瓜蔬菜麵	白飯 香菇燒肉 田園三色 炒油菜	糙米飯 三杯雞 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜	薏仁飯 紅燒豆腐 雞米花 炒豆芽菜	肉鬆廣東粥
			雙色蘿蔔湯	黃金蚬湯	涼薯香菇湯	
食 材		豬肉片, 南瓜, 高麗菜, 綜合菇, 紅蘿蔔	豬肉, 香菇, 毛豆仁, 玉米粒, 胡蘿	雞肉, 洋蔥, 九層塔, 紅蘿蔔, 雞蛋, 高麗菜,	豬肉, 豆腐, 涼薯, 香菇, 雞肉, 豆芽菜, 韭菜,	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	芭樂
點 心	14:10-15:00	烤地瓜 麥茶	綠豆粉角湯	黑糖豆花	關東煮	小可頌 蜂蜜水
晚 餐	17:00-17:40	田園蔬菜粥	白飯 蠔油雞丁 大黃瓜炒黑輪 炒青江菜	水餃	白飯 車輪滷肉 火腿炒蛋 炒空心菜	鍋燒雞絲麵
			紫菜蛋花湯	酸辣湯	味增湯	
食 材		豬肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 綜合菇, 高麗菜	青江菜, 雞肉, 洋蔥, 青江菜, 紫菜蛋,	豬肉, 高麗菜, 筍絲, 木耳絲, 紅蘿蔔	豬肉, 洋蔥, 火腿, 雞蛋, 空心菜, 豆腐, 柴魚,	小白菜, 魚板, 貢丸, 雞絲麵
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 8 月份菜單

		8/14(一)	8/15(二)	8/16(三)	8/17(四)	8/18(五)
早餐	08:00-08:40	起司蛋糕 豆漿	芋頭包 牛奶	蔬菜小米粥	芝麻饅頭 米漿	翡翠菇菇麵線
午餐	11:00-11:40	紅燒蔬菜麵	白飯 豬肉壽喜燒 炸雞排 鐵板豆芽菜	小米飯 蘿蔔燒肉 三色蒸蛋 炒高麗菜	白飯 麻婆豆腐 炒三絲 空心菜炒肉絲	鮪魚玉米粥
			柴魚蘿蔔湯	絲瓜湯	排骨冬瓜湯	
食 材		豬肉片.高麗菜.綜合菇.	豬肉片.金針菇.洋蔥.鴻喜菇.豆芽.豆芽菜	豬肉.玉米.洋蔥.雞丁.九層塔.雞蛋.皮蛋.鹹蛋.高麗菜.絲瓜	豬肉.番茄.豆腐.紅蘿蔔.筍絲.空心菜.冬瓜	豬肉片.洋蔥.馬鈴薯.百頁豆腐.金針菇.豬肉絲
水 果		蘋果	西瓜	木瓜	芭樂	火龍果
點 心	14:10-15:00	肉包 檸檬水	脆皮雞蛋糕 冬瓜露	仙草粉條甜湯	紫米紅豆湯	台式馬卡龍 麥茶
晚餐	17:00-17:40	香菇肉羹湯 拌飯	白飯 古早味肉燥 田園三色 炒地瓜葉	豆腐咖哩飯	白飯 蘿蔔燉肉 韭菜花炒蛋 炒高麗菜	義大利肉醬麵
			魚丸湯		薑絲蛤蜊湯	
食 材		豬肉.香菇.高麗菜.紅蘿蔔	豬肉.油豆腐.毛豆.玉米粒.地瓜葉.	魚肉.玉米.高麗菜.綜合菇.胡蘿蔔.	豬肉.蘿蔔.韭菜花.雞蛋.高麗菜.蛤蜊	豬肉.高麗菜.豆芽菜.韭菜.粿仔麵條
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 8 月份菜單

		8/21(一)	8/22(二)	8/23(三)	8/24(四)	8/25(五)
早 餐 08:00-08:40		雞蛋土司 豆漿	什錦冬粉	奶皇包 牛奶	翡翠芙蓉粥	鮮奶饅頭 五穀奶
	午 餐 11:00-11:40	日式烏龍麵	白飯 滷豬排 客家小炒 青江菜	薏仁飯 蠔油雞丁 玉米炒蛋 高麗菜	小米飯 瓜仔燒肉 韭菜花炒豆乾 炒油菜	皮蛋瘦肉粥
	味噌豆腐湯		冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯		
食 材		豬肉片. 烏龍麵. 紅蘿蔔. 綜合菇. 海帶芽	豬肉. 洋蔥. 番茄. 九層塔. 青江菜. 豆腐	薏仁. 雞肉. 洋蔥. 玉米. 高麗菜. 冬瓜.	豬肉. 瓜仔. 洋蔥. 韭菜花. 豆乾. 油菜. 雞蛋	豬肉. 皮蛋. 高麗菜. 綜合菇
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		馬拉糕 決明子茶	椰果山粉圓	棒棒腿 檸檬水	地瓜紅豆湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚 餐 17:00-17:40		南瓜蔬菜粥	白飯 咖哩雞 紅娘蒸蛋 炒豆芽菜	炒客家粿仔麵	白飯 蒜泥白肉 香酥雞塊 炒高麗菜	滑蛋肉羹燴飯
			芹香餛飩湯	薑絲魚皮湯	蘿蔔黑輪湯	
食 材		豬肉. 南瓜. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米粒. 綜合菇	雞肉. 紅蘿蔔. 洋蔥. 豆芽菜. 芹菜.	豬肉. 番茄. 高麗菜. 綜合菇.	豬肉. 洋蔥. 雞肉. 雞蛋. 高麗菜	高麗菜. 肉羹. 雞蛋. 紅蘿蔔. 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 8 月份菜單

		8/28(一)	8/29(二)	8/30(三)	8/31(四)	9/1(五)
早餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	綜合饅頭 米漿	鍋燒雞絲麵	芝麻包 五穀奶	鹹粥
午餐 11:00-11:40		炒什錦意麵	白飯 打拋豬 鳳梨木耳 炒豆芽菜	小米飯 番茄炒蛋 南瓜燒肉 炒高麗菜	白飯 糖醋里肌 毛豆豆干丁 炒芥藍菜	夏威夷炒飯
		海帶芽蔬菜湯	酸菜蘿蔔湯	涼薯蛋花湯	芹香貢丸湯	蔬菜濃湯
食 材		肉絲. 綜合菇. 紅蘿蔔. 高麗菜	豬肉. 番茄. 雞 蛋. 豆芽. 韭菜.	豬肉. 南瓜. 高 麗菜. 紅蘿蔔.	豬肉. 洋蔥. 鳳 梨. 木耳. 芥藍 菜.	洋蔥. 雞蛋. 鳳 梨. 玉米粒. 蔥 菜.
水 果		鳳梨	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點心 14:10-15:00		鍋貼 黑豆水	鳳梨酥 檸檬水	桂圓紫米 甜湯	小餐包 蜜茶	芋頭西米露
晚餐 17:00-17:40		什錦湯拌飯	白飯 筍干燒肉 唐揚雞 炒油菜	台南米糕	白飯 洋芋燉肉 日式蒸蛋 小白菜	鍋燒意麵
			豆皮味噌湯	芹香貢丸湯	香菇雞湯	
食 材		豬肉片. 高麗 菜. 紅蘿蔔. 綜 合菇	豬肉. 筍干. 雞 肉. 油菜. 豆皮	豬肉. 小鳥蛋. 肉鬆. 貢丸	豬肉. 雞蛋. 馬 鈴薯. 小白菜.	豬肉. 高麗菜. 綜合菇. 小白 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