

		9/4(一)	9/5(二)	9/6(三)	9/7(四)	9/8(五)
早餐 08:00-08:40		草莓麵包 豆漿	翡翠蔬菜粥	黑糖饅頭 五穀奶	芝麻包 牛奶	蔬菜滑蛋麵線
午餐 11:00-11:40		紅燒豬肉麵	白飯 打拋豬 炸雞排 鐵板豆芽菜	小米飯 蒜泥白肉 蕃茄炒蛋 炒高麗菜	薏仁飯 三杯雞 田園三色 炒空心菜	台南米糕
			排骨冬瓜湯	榨菜肉絲湯	薑絲蛤蜊湯	香菇雞湯
食 材		豬肉片. 高麗菜. 魚卵卷. 綜合菇	豬肉. 洋蔥. 番茄. 韭菜. 豆芽. 排骨. 冬瓜	豬肉. 洋蔥. 番茄. 高麗菜. 榨菜. 肉絲.	洋蔥. 九層塔. 雞肉. 大黃瓜. 黑輪. 蛤蜊. 冬瓜. 空心菜.	豬肉. 油豆腐. 小黃瓜. 香菇. 雞肉
水 果		火龍果	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		鳳梨 愛玉甜湯	台式馬卡龍 麥茶	鍋貼 蜜茶	玉米濃湯	紅豆薏仁湯
晚餐 17:00-17:40		揚州炒飯	白飯 白菜滷 客家小炒 炒油菜	海鮮燴飯	白飯 創意魯味 炸柳葉魚 炒青江菜	日式烏龍麵
		丸子湯	豆腐味噌湯		海帶芽蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 洋蔥. 雞蛋. 紅蘿蔔. 玉米粒	豬肉. 大白菜. 玉米. 雞蛋. 油菜. 豆腐	豬肉. 高麗菜. 綜合菇	魚. 雞蛋. 青江. 百頁豆腐. 海帶. 四季豆. 海帶芽. 雞蛋	豬肉片. 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 9 月份菜單

		9/11(一)	9/12(二)	9/13(三)	9/14(四)	9/15(五)
早餐	08:00-08:40	蔥花麵包 豆漿	什錦冬粉	芹菜黑輪米粉	雞蛋饅頭 黑糖牛奶	紅豆包 五穀奶
午餐	11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	白飯 塔香肉片 培根青蔥炒蛋 炒豆芽菜	小米飯 咖哩燒肉 毛豆豆干 炒高麗菜	糙米飯 紅燒豆腐 炸唐揚雞 炒空心菜	田園蔬菜炒飯
			蘿蔔黑輪湯	蒜味蛤蜊湯	排骨山藥湯	
食 材		絞肉. 皮蛋. 高麗菜. 玉米. 香菇. 秀珍菇	豬肉. 九層塔. 培根. 青蔥白蘿蔔. 黑輪. 豆芽菜	豬肉. 毛豆. 豆干. 高麗菜.	豬肉. 豆腐. 雞肉. 空心菜. 山藥	火腿. 玉米. 雞蛋. 毛豆. 紅蘿蔔
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	西瓜
點 心	14:10-15:00	椰果山粉圓	波蘿麵包 檸檬水	黑糖豆花	馬拉糕 決明子	關東煮
晚餐	17:00-17:40	鍋燒雞絲麵	白飯 洋芋燒雞 炒三絲 炒青江菜	客家粿仔條湯	白飯 絲瓜燴菇 客家小炒 炒高麗菜	南瓜粥
			海芽蔬菜湯		芹菜餛飩湯	
食 材		小白菜. 魚板. 貢丸. 雞絲麵	雞肉. 青江菜. 高麗菜. 海帶芽	豬肉. 高麗菜. 豆芽菜. 韭菜. 粿仔麵條	豬肉. 絲瓜. 菇. 芹菜. 餛飩	豬肉. 南瓜. 高麗菜. 香菇. 秀珍菇
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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 9 月份菜單

		9/18(一)	9/19(二)	9/20(三)	9/21(四)	9/22(五)	9/23(六)
早 餐 08:00-08:40		杯子蛋糕 豆漿	芋頭包 牛奶	肉羹米粉	鮮奶饅頭 黑糖撞奶	肉鬆 地瓜粥	牛角麵包 牛奶
午 餐 11:00-11:40		南瓜蔬菜麵	白飯 百頁燒肉 鳳梨木耳 炒青江菜	小米飯 馬鈴薯燉肉 沙茶三寶 炒豆芽菜	白飯 番茄豆腐 三色蛋 炒高麗菜	水餃	香甜咖哩飯
			丸子湯	黃金蚬湯	蘿蔔排骨湯		
食 材		豬肉. 南瓜. 高麗菜. 綜合 菇	豬肉. 鳳梨. 木耳. 豆腐. 青江菜	豬肉馬鈴薯. 洋蔥. 玉米. 蚬仔	豬肉. 豆腐. 雞蛋. 高麗菜	豬肉. 高麗 菜. 木耳	豬肉. 馬鈴 薯. 洋蔥. 胡 蘿蔔.
水 果		蘋果	火龍果	木瓜	芭樂	西瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	小肉包 冬瓜茶	仙草甜湯	脆皮雞蛋糕 黑豆水	綠豆湯	鳳梨酥 檸檬水
晚 餐 17:00-17:40		香菇肉羹 湯拌飯	白飯 筍干燉肉 田園三色 炒空心菜	台南米糕	白飯 梅干燒肉 毛豆豆干 炒白菜	蔬菜肉末粥	餛飩麵
			青菜豆腐湯		蛋花湯		
食 材		豬肉. 香菇. 高麗菜. 海帶 芽	豬肉. 筍干. 玉米. 豆腐.	豬肉. 小鳥 蛋. 小黃瓜	豬肉. 梅干. 毛豆. 豆干. 白菜	豬肉. 高麗 菜. 綜合菇	餛飩. 麵. 小 白菜
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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 9 月份菜單

		9/25(一)	9/26(二)	9/27(三)	9/28(四)	9/29(五)
早餐 08:00-08:40		熱狗餐包 豆漿	翡翠蔬菜冬粉	奶黃包 五穀奶	銀絲卷 米漿	中秋節休假
午餐 11:00-11:40		肉鬆廣東粥	小米飯 豆皮燒肉 炸雞米花 鐵板豆芽菜 紫菜蛋花湯	白飯 瓜仔肉燥 紅娘蒸蛋 炒空心菜 排骨蘿蔔湯	香雞漢堡 毛豆莢 大黃瓜丸子湯	
食材			豬肉. 玉米粒. 高麗菜. 綜合菇	豬肉. 豆皮. 雞肉. 豆芽菜	豬肉. 瓜仔肉. 雞蛋. 空心菜. 蘿蔔	
水果		火龍果	西瓜	蘋果	木瓜	
點心 14:10-15:00		黑糖西米露	奶酥麵包 黑豆水	棒棒腿 麥茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
晚餐 17:00-17:40		鍋燒意麵	白飯 冬瓜燉肉 田園三色 青江菜 芹香貢丸湯	鮪魚玉米粥	古早味米苔目	
食材			豬肉. 高麗菜. 綜合菇.	冬瓜. 紅蘿蔔. 毛豆. 青江菜. 芹菜. 貢丸	魚肉. 玉米. 高麗菜. 綜合菇. 胡蘿蔔.	
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	

*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