



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 10 月份菜單

		10/2(一)	10/3(二)	10/4(三)	10/5(四)	10/6(五)
早餐 08:00-08:40		克林姆餐包 牛奶	蔬菜雲吞麵線	翡翠芙蓉 蔬菜粥	奶皇包 五穀奶	綜合饅頭 米漿
午餐 11:00-11:40		紅燒豬肉麵	白飯 馬鈴薯燉肉 炸雞米花 炒豆芽菜	小米飯 筍干燒肉 毛豆豆干 炒高麗菜	糙米飯 塔香肉片 菜脯青蔥炒蛋 炒青江菜	炒什錦意麵
			味噌豆腐湯	蒜末蛤蜊湯	排骨蘿蔔湯	
食 材		豬肉片. 高麗菜. 綜合菇. 魚卵卷.	豬肉. 馬鈴薯. 雞肉. 豆芽菜. 韭菜. 豆腐	豬肉. 筍干. 毛豆. 豆干. 高麗菜. 蛤蜊	豬肉片. 洋蔥. 九層塔. 青江菜. 菜脯.	豬肉絲. 綜合菇. 紅蘿蔔. 高麗菜. 洋蔥. 豆薯
水 果		木瓜	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		烤地瓜 檸檬水	馬拉糕 決明子	黑糖豆花	關東煮	波蘿麵包 蜜茶
晚餐 17:00-17:40		水餃	白飯 醬燒豬排 玉米蔥花炒蛋 蒜香空心菜	餛飩麵	白飯. 咖哩燒肉 炒三絲 炒油菜	鮪魚玉米粥
		酸辣湯	田園蔬菜湯		芹香貢丸湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 筍絲. 木耳. 豆腐.	豬肉. 蔥. 玉米. 雞蛋. 空心菜. 高麗菜	餛飩. 小白菜. 香菇	豬肉. 紅蘿蔔. 油菜. 筍絲. 貢丸. 木耳. 芹菜	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	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 10 月份菜單

		10/9(一)	10/10(二)	10/11(三)	10/12(四)	10/13(五)		
早餐	08:00-08:40			蔥花麵包 牛奶	黑糖饅頭 五穀奶	肉鬆地瓜粥		
午餐	11:00-11:40			海鮮燴飯	白飯 南瓜肉丁 香酥雞塊 炒豆芽菜	台南米糕		
					榨菜肉絲湯	香菇雞湯		
食材				豬肉.綜合菇.高麗菜.蟹肉棒	豬肉.南瓜.雞肉.豆芽菜.韭菜.榨菜	豬肉.雞肉.小鳥蛋.小黃瓜.香菇		
水果		雙 十 連 假		木瓜	蘋果	西瓜		
點心	14:10-15:00					雞蛋布丁	鳳梨 愛玉甜湯	地瓜紅豆湯
晚餐	17:00-17:40					芋頭瘦肉粥	白飯 梅干扣肉 客家小炒 炒高麗菜	日式烏龍麵
食材							海帶芽蛋花湯	
						豬肉.芋頭.玉米.紅蘿蔔	豬肉.梅干.豆干.肉絲.高麗菜.	烏龍麵.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔
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

		10/16(一)	10/17(二)	10/18(三)	10/19(四)	10/20(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	綜合包子 牛奶	黑輪米粉湯	雞蛋饅頭 黑糖撞奶	什錦冬粉
午餐	11:00-11:40	皮蛋瘦肉粥	白飯 塔香雞丁 日式蒸蛋 鐵板豆芽菜	小米飯 瓜仔燒肉 炸唐揚雞 炒油菜	薏仁飯 打拋豬 大黃瓜炒黑輪 炒空心菜	豬肉炒飯
			排骨冬瓜湯	紫菜蛋花湯	雙色蘿蔔湯	
食材		豬肉. 皮蛋. 綜合菇. 高麗菜. 紅蘿蔔.	豬肉片. 雞肉. 雞蛋. 豆芽菜. 韭菜.	豬肉. 瓜仔. 雞肉. 油菜.	豬肉. 洋蔥. 九層塔. 黃瓜. 黑輪. 高麗菜	豬肉. 玉米. 紅蘿蔔.
水果		蘋果	西瓜	木瓜	芭樂	火龍果
點心	14:10-15:00	仙草甜湯	椰果山粉圓	紫米紅豆湯	棒棒腿 檸檬水	台式馬卡龍 麥茶
晚餐	17:00-17:40	豆腐咖哩飯	白飯 豆干燒肉 玉米絞肉 炒青江菜	義大利肉醬麵	白飯 蘿蔔燉肉 火腿炒蛋 炒高麗菜	客家粿仔條湯
		魚丸湯	芹香餛飩湯	菇菇湯	薑絲蛤蜊湯	
食材		豬肉. 豆腐. 馬鈴薯. 魚丸	雞肉. 玉米. 油菜. 餛飩.	豬肉. 洋蔥. 菇菇. 蕃茄	豬肉. 蘿蔔. 火腿. 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 10 月份菜單

		10/23(一)	10/24(二)	10/25(三)	10/26(四)	10/27(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	蔬菜菇菇粥	芝麻包 牛奶	鍋燒雞絲麵	銀絲卷 五穀奶
午餐	11:00-11:40	肉鬆廣東粥	白飯 蘿蔔燒肉 炸柳葉魚 鐵板豆芽菜	薏仁飯 麻婆豆腐 鳳梨木耳 炒培根高麗菜	小米飯 蔬菜咖哩 三色蛋 炒空心菜	南瓜蔬菜拌飯
			青蔥玉米蛋花湯	金針肉絲湯	蘿蔔黑輪湯	
食材		豬肉片.烏龍麵.紅蘿蔔.綜合菇.海帶芽	豬肉.蘿蔔.魚.豆芽菜.韭菜	薏仁.豬肉.番茄.百頁.木耳.鳳梨.培根.高麗菜.金針.	豬肉.雞蛋.皮蛋.鹹蛋.空心菜.蘿蔔.黑輪	豬肉片.南瓜.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	肉包 檸檬水	脆皮雞蛋糕 冬瓜露	玉米濃湯	芋頭西米露	綠豆湯
晚餐	17:00-17:40	韭香米苔目	白飯 豆皮燒肉 玉米炒蛋 炒青江菜	台南米糕	白飯 蒜泥白肉 客家小炒 蒜香地瓜葉	蔬菜肉末粥
			青菜豆腐湯	蔬菜蛋花湯	貢丸湯	
食材		豬肉.韭菜.豆芽菜.米苔目	豬肉.豆皮.玉米.雞蛋.青江菜.豆腐	豬肉.小鳥蛋.小黃瓜.雞蛋	豬肉.洋蔥.芹菜.豆干.高麗菜.貢丸.	豬肉.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