



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 11 月份菜單

		10/30(一)	10/31(二)	11/1(三)	11/2(四)	11/3(五)
早餐 08:00-08:40		克林姆餐包 豆漿	奶皇包 米漿	肉鬆地瓜粥	芝麻饅頭 黑糖撞奶	什錦麵線
午餐 11:00-11:40		鮪魚玉米粥	白飯 蘿蔔燒肉 毛豆炒豆干 炒青江菜	南瓜蔬菜麵	糙米飯 塔香肉片 雞米花 炒高麗菜	豆腐咖哩飯
			排骨冬瓜湯		榨菜肉絲湯	
食 材		高麗菜. 魚肉. 玉米. 綜合菇. 紅蘿蔔	豬肉. 白蘿蔔. 毛豆. 豆干. 青江菜. 冬瓜	豬肉片. 南瓜. 高麗菜. 綜合菇	豬肉片. 洋蔥. 九層塔. 雞肉. 高麗菜. 榨菜. 肉絲	豬肉片. 百葉豆腐. 三色豆. 馬鈴薯. 芹菜. 貢丸.
水 果		柳丁	蘋果	火龍果	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	鳳梨 愛玉甜湯	玉米濃湯	綠豆湯
晚餐 17:00-17:40		什錦炒麵	白飯 白菜滷 金沙南瓜 蒜炒空心菜	白飯 古早味魯味 菇菇炒雞肉玉 米筍 炒油菜	芋頭瘦肉粥	鍋燒意麵
			海帶芽蛋花湯	香菇雞湯		
食 材		豬肉絲. 紅蘿蔔. 玉米. 海帶. 雞蛋. 洋蔥.	豬肉. 大白菜. 鹹蛋. 南瓜. 青蔥. 空心菜	豬肉片. 豆干. 黑輪. 百葉豆腐. 鴻喜菇. 雞肉. 玉米筍.	豬肉. 芋頭. 高麗菜. 玉米. 紅蘿蔔. 綜合菇	豬肉. 高麗菜. 綜合菇. 小白菜. 丸子
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 11 月份菜單

		11/6(一)	11/7(二)	11/8(三)	11/9(四)	11/10(五)
早餐	08:00-08:40	草莓餐包 豆漿	雞蛋饅頭 牛奶	滑蛋麵線	芋頭包 五穀奶	鹹粥
午餐	11:00-11:40	海鮮湯麵	白飯 馬鈴薯燉肉 唐揚雞 蔥爆豆芽菜	水餃	小米飯 毛豆洋蔥燒肉 日式茶碗蒸 青江菜	咖哩義大利麵
			玉米蘿蔔排骨湯	酸辣湯	冬瓜蛤蜊湯	金針肉絲湯
食 材	豬肉片. 高麗菜. 綜合菇. 紅蘿蔔. 蛤蜊.	豬肉. 馬鈴薯. 雞肉. 青蔥. 豆芽菜	豬肉. 高麗菜. 筍 絲. 木耳絲. 紅蘿蔔. 豆腐	豬肉. 毛豆. 洋蔥. 雞 蛋. 青江菜. 蛤蜊	豬肉. 菇類. 金針 菇. 豬肉絲	
水 果	香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	火龍果	
點 心	14:10-15:00	小肉包 檸檬水	桂圓小米甜湯	黑糖豆花	關東煮	台式馬卡龍 蜂蜜水
晚餐	17:00-17:40	香菇瘦肉粥	白飯 蠔油雞丁 炒三絲 炒高麗菜	白飯 蘿蔔滷肉 香酥柳葉魚 炒小白菜	粿仔條湯	台南米糕
			紫菜蛋花湯	丸子湯		鮮菇湯
食 材	豬肉. 香菇. 玉米 粒. 紅蘿蔔. 綜合 菇. 高麗菜	洋蔥. 雞丁. 青江菜. 筍絲. 木耳絲. 肉絲. 高麗菜. 紫菜. 雞蛋	豬肉. 蘿蔔. 魚. 小白 菜. 丸子	香菇. 豬肉. 粿仔麵 條. 韭菜. 豆芽菜	豬絞肉. 小黃瓜. 豆干. 烏蛋. 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 年月 11 份菜單

		11/13(一)	11/14(二)	11/15(三)	11/16(四)	11/17(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	銀絲卷 米漿	翡翠蔬菜冬粉	鹹小米粥	芝麻饅頭 牛奶
午餐	11:00-11:40	香菇肉羹湯麵	白飯 南瓜燒肉 鳳梨木耳 炒青江菜	夏威夷炒飯	糙米飯 筍干燉肉 三色蒸蛋 炒油菜	起士香雞堡 地瓜薯條
			排骨蘿蔔湯			
食 材		素肉羹, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔,	豬肉, 南瓜, 鳳梨, 木耳, 紅蘿蔔, 青江菜,	豬肉, 玉米, 洋蔥, 雞蛋, 三色豆	豬肉, 筍干, 鹹蛋, 皮蛋, 雞蛋, 油菜, 蛤蜊,	起士, 雞肉, 小黃瓜, 薯條
水 果		蘋果	西瓜	木瓜	芭樂	火龍果
點 心	14:10-15:00	鍋貼 黑豆水	檸檬山粉圓	奶酥麵包 黑豆水	脆皮雞蛋糕 冬瓜露	黑糖西米露
晚餐	17:00-17:40	滑蛋蔬菜野菇丼飯	白飯 蔥燒豆腐粉絲煲 玉米絞肉 炒空心菜	白飯 醬燒什錦 炸雞排 炒高麗菜	炸醬麵	韭香米苔目
		蔬菜湯	魚丸湯	玉米菇菇湯		
食 材		豬肉, 菇, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔,	豬肉, 豆腐, 粉絲, 玉米, 空心菜,	雞肉, 木耳, 紅蘿蔔, 豆干, 芹菜, 高麗菜	麵條, 豬肉, 豆干, 小黃瓜, 豆腐	豬肉, 豆芽菜, 韭菜, 米苔目
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 11 月份菜單

		11/20(一)	11/21(二)	11/22(三)	11/23(四)	11/24(五)
早餐 08:00-08:40		椰香土司 豆漿	什錦冬粉	紅豆包 牛奶	玉米菇菇粥	鮮奶饅頭 五穀奶
午餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	白飯 滷豬排 木須肉炒肉絲 炒空心菜	什錦炒意麵	小米飯 蔬菜咖哩 香酥雞塊 蒜香豆芽菜	台南米糕
			香菇涼薯湯			
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 綜合菇. 皮蛋.	豬肉. 木耳. 肉絲. 空心菜. 香菇. 涼薯	意麵. 洋蔥. 豬肉絲. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇. 紅白蘿蔔	豬肉. 雞肉. 豆芽菜. 韭菜.	豬肉. 毛豆. 小黃瓜. 肉鬆
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		馬拉糕 麥茶	波蘿麵包 黑豆水	棒棒腿 檸檬水	芋頭紅豆湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		鮮蔬燴飯	白飯 蠔油雞丁 田園三色 炒高麗菜	白飯 梅干扣肉 韭菜花炒蛋 炒青江菜	餛飩麵	南瓜粥
			蔬菜湯	豆腐味噌湯		
食 材		豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米粒. 綜合菇	雞肉. 洋蔥. 雞肉. 玉米. 毛豆. 高麗菜.	豬肉. 梅干. 韭菜花. 雞蛋. 青江菜. 豆腐. 豬肉.	高麗菜. 餛飩. 小白菜.	南瓜. 紅蘿蔔. 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 112 年 11 月份菜單

		11/27(一)	11/28(二)	11/29(三)	11/30(四)	12/1(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	綜合饅頭 牛奶	什錦米粉湯	杯子蛋糕 黑糖撞奶	綜合包子 五穀奶
午餐	11:00-11:40	什錦湯拌飯	白飯 塔香豬肉 家常豆腐 炒青江菜	肉絲炒麵	白飯 香菇燒肉 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜	紅燒豬肉湯麵
			排骨山藥湯	魚丸湯	羅宋湯	
食 材	豬肉. 筍絲. 綜合菇. 紅蘿蔔. 高麗菜		豬肉. 九層塔. 豆腐. 青江菜	豬肉. 綜合菇. 紅蘿蔔	豬肉. 香菇. 雞蛋. 紅蘿蔔. 高麗菜. 馬鈴薯. 蕃茄.	豬肉. 綜合菇. 丸子.
水 果	鳳梨	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜	
點 心	14:10-15:00	烤地瓜 麥茶	肉鬆麵包 決明子	仙草粉角甜湯	紅豆湯	鳳梨酥 檸檬水
晚餐	17:00-17:40	蔬菜咖哩湯麵	白飯 紅燒香菇雞 娃娃菜炒豆包 時蔬炒三蔬	白飯 三杯杏鮑菇 炸檸檬雞柳 炒地瓜葉	鍋燒雞絲麵	蔬菜粥
			海帶芽蔬菜湯	芹香餛飩湯		
食 材	豬肉片. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇		豬肉. 香菇. 雞肉. 娃娃菜. 豆包.	豬肉. 洋蔥. 九層塔. 杏鮑菇. 雞肉. 地瓜葉. 餛飩	高麗菜. 豬肉. 雞絲麵. 小白菜. 綜合菇	豬絞肉. 高麗菜. 玉米. 紅蘿蔔.
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