



# 臺南市私立活水樹谷幼兒園112年12月份菜單

		12/4(一)	12/5(二)	12/6(三)	12/7(四)	12/8(五)
早餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	芝麻包 五穀奶	什錦麵線	蛋糕 米漿	肉鬆地瓜粥
午餐 11:00-11:40		香甜咖哩飯	麥片飯 塔香肉片 客家小炒 炒高麗菜	小米飯 蘿蔔燒肉 三色蛋 炒菠菜	白飯 打拋豬 雞米花 炒空心菜	南瓜蔬菜麵
		芹香丸子湯	金針排骨湯	榨菜肉絲湯	青菜豆腐湯	
食材		馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥、香菇、芹菜	豬肉、豆干、洋蔥、九層塔、芹菜、高麗菜、金針	豬肉、白蘿蔔、鹹蛋、皮蛋、雞蛋、菠菜	豬肉、九層塔、洋蔥、蕃茄、空心菜	南瓜、肉片、香菇、秀珍菇、高麗菜
水果		橘子	柳丁	香蕉	芭樂	木瓜
點心 14:10-15:00		桂圓糯米粥	鍋貼 麥茶	波蘿麵包 檸檬水	玉米濃湯	紫米紅豆湯
晚餐 17:00-17:40		鍋燒雞絲麵	白飯 梅干扣肉 紅蘿蔔炒蛋 炒地瓜葉	夏威夷炒飯	白飯 三杯雞 毛豆豆干 小白菜	野菇雞肉粥
			菇菇湯	紫菜蛋花湯	海帶芽蔬菜湯	
食材		高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、魚板	豬肉、梅干菜、紅蘿蔔、蛋、地瓜葉、綜合菇	鳳梨、洋蔥、蛋、紫菜、蛋	雞肉、洋蔥、九層塔、毛豆、豆干、小白菜	小白菜、綜合菇、雞肉、紅蘿蔔、高麗菜豬肉
餐點類 別檢核	全穀根莖類	√	√	√	√	√
	肉魚豆蛋類	√	√	√	√	√
	蔬菜類	√	√	√	√	√
	水果類	√	√	√	√	√

\*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12月份菜單

		12/11(一)	12/12(二)	12/13(三)	12/14(四)	12/15(五)
早餐 08:00-08:40		草莓麵包 豆漿	翡翠魚羹 魷仔粥	紅豆麵包 五穀奶	雞蛋饅頭 米漿	鍋燒冬粉
午餐 11:00-11:40		紅燒蔬菜麵	小米飯 滷豬排 蔬菜絞肉 炒油菜	白飯 香菇素肉燥 炒三絲 炒高麗菜	薏仁飯 鮮蔬咖哩 日式鱈魚條 炒青江菜	台南米糕
			涼薯蛋花湯	枸杞菇菇湯	大頭菜排骨湯	冬瓜雞湯
食材		高麗菜、香菇、秀珍菇、金針、豬肉片	小米、豬肉、高麗菜、油菜、涼薯	白蘿蔔、烏蛋、豬肉、紅蘿蔔、筍絲、高麗菜	薏仁、豬肉、雞肉、魚肉、青江菜、大頭菜	豬肉、丸子、小黃瓜、雞肉、冬瓜
水果		番茄	芭樂	木瓜	香蕉	香蕉
點心 14:10-15:00		蔥肉煎餅 蜂蜜水	肉包 麥茶	黑糖豆花	關東煮	台式馬卡龍 冬瓜檸檬
晚餐 17:00-17:40		香菇肉羹 拌飯	白飯 糖醋里肌肉 韭菜花炒豆干 炒小白菜	鮪魚玉米粥	白飯 家常豆腐 番茄炒蛋 鐵板豆芽菜	古早味 粿仔湯
			味噌豆腐湯		蔬菜湯	
食材		香菇、肉羹、筍絲、高麗菜、紅蘿蔔	豬肉絲、鳳梨、韭菜花、豆干、小白菜、豆腐	鮪魚、玉米、高麗菜、綜合菇	豆腐、豬肉、番茄、蛋、豆芽菜、綜合菇	豆芽菜、韭菜、米苔目、豬肉
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12月份菜單

		12/18(一)	12/19(二)	12/20(三)	12/21(四)	12/22(五)
早餐 08:00-08:40		椰子麵包 豆漿	黑糖饅頭 牛奶	翡翠菇菇麵	奶皇包 黑糖撞奶	肉末小米 蔬菜粥
午餐 11:00-11:40		日式烏龍麵	白飯 筍乾爌肉 毛豆豆干 炒青江菜	糙米飯 瓜仔肉燥 大黃瓜炒黑輪 炒油菜	白飯 麻婆肉燥豆腐 鳳梨木耳 炒高麗菜	什錦炒麵
			金針排骨湯	排骨山藥湯	蘿蔔湯排骨	
食材		豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、綜合菇、玉米粒、烏龍麵	豬肉、筍乾、豆干、毛豆、青江菜、金針	豬肉、大黃瓜、黑輪、油菜、蛤蜊	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、鳳梨、木耳、高麗菜	豬肉、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、香菇
水果		香蕉	柳丁	芭樂	木瓜	香蕉
點心 14:10-15:00		雞蛋布丁	烤地瓜 檸檬水	馬拉糕 決明子茶	奶酥麵包 黑豆水	冬至湯圓
晚餐 17:00-17:40		什錦炒飯	小米飯 塔香肉片 玉米絞肉 炒小白菜	餛飩麵	白飯 菇菇燴豆腐 洋蔥炒蛋 炒地瓜葉	什錦湯拌飯
			紫菜蛋花湯		薑絲蛤蜊湯	
食材		豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、	豬肉、洋蔥、九層塔、玉米、小白菜、山藥	餛飩、高麗菜、紅蘿蔔、綜合菇	豬肉、豆腐、鴻禧菇、洋蔥、雞蛋、地瓜葉、香菇、涼薯	香菇、高麗菜、筍絲、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12月份菜單

		12/25(一)	12/26(二)	12/27(三)	12/28(四)	12/29(五)
早餐 08:00-08:40		杯子蛋糕 豆漿	白菜雲吞 麵線	銀絲卷 五穀奶	葡萄乾吐司 牛奶	綜合饅頭 黑糖撞奶
午餐 11:00-11:40		肉鬆廣東粥	糙米飯 蒜泥白肉 蒸瓜仔肉 炒青江菜	白飯 鮮菇燴絲瓜 日式蒸蛋 炒菠菜	小米飯 馬鈴薯燒肉 肉絲炒雙菇 炒高麗菜	香菇肉羹 燴飯
			香菇雞湯	番茄蔬菜湯	蘿蔔排骨湯	
食材		豬肉、高麗菜、 玉米、紅蘿蔔、 香菇、金針菇、 秀珍菇	豬肉、豆腐、 雞肉、青江菜、 香菇	鴻禧菇、秀珍 菇、絲瓜、蛋、 菠菜	豬肉、馬鈴薯、 杏鮑菇、鴻禧 菇、高麗菜	香菇、肉羹、高 麗菜、筍絲、秀 珍菇
水果		橘子	柳丁	香蕉	芭樂	木瓜
點心 14:10-15:00		鳳梨酥 檸檬水	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	棒棒腿 麥茶	綠豆粉條湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		鍋燒意麵	白飯 洋芋燒雞 客家小炒 炒豆芽菜	水餃	薏仁飯 茄汁豆包 炸柳葉魚 炒小白菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	酸辣湯	貢丸湯	
食材		豬肉、秀珍菇、紅 蘿蔔、高麗菜、白 菜	豬肉、馬鈴薯、 豆干、芹菜、 韭菜、豆芽、	木耳、紅蘿蔔、 豆腐、筍絲	番茄、豆腐、 豬肉、豆皮、 魚、小白菜	豬肉、油豆腐、 小黃瓜、蛤蜊
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

