



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 1 月份菜單

| | | 1/1(一) | 1/2(二) | 1/3(三) | 1/4(四) | 1/5(五) |
|-------------------|-------|--------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------|
| 早餐 08:00-08:40 | | 元旦 | 芝麻饅頭 米漿 | 絲瓜麵線 | 鮭魚玉米吐司 牛奶 | 蘿蔔糕肉末湯 |
| 午餐 11:00-11:40 | | | 麥片飯 塔香肉片 雞米花 炒豆芽菜 | 小米飯 馬鈴薯燒肉 沙茶三寶 炒青江菜 | 白飯 南瓜肉燥 三色蛋 炒高麗菜 | 台南米糕 |
| 食材 | | | 紫菜蛋花湯 | 大黃瓜貢丸湯 | 冬瓜排骨湯 | 羅宋湯 |
| 水果 | | | 蘋果 | 芭樂 | 香蕉 | 木瓜 |
| 點心 14:00-15:00 | | | 波蘿麵包 麥茶 | 燒仙草 | 煎餃 決明子茶 | 脆皮雞蛋糕 黑豆水 |
| 晚餐 17:00-17:40 | | | 白飯 紅燒筍干絞肉 香蔥菜脯蛋 炒菠菜 | 廣東粥 | 白飯 車輪滷味 客家小炒 炒小白菜 | 古早味米苔目 |
| 食材 | | | 海芽蛋花湯 | | 薑絲蛤蜊湯 | |
| 食材 | | | 豬肉. 筍干. 豆干. 蔥. 菜脯. 雞蛋. 菠菜. | 豬肉. 高麗菜. 香菇. 金針菇. 秀珍菇 | 豬肉. 車輪. 魚. 豆干. 芹菜. 小白菜. 蛤蜊 | 豬肉. 豆芽菜. 韭菜 |
| 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 1 月菜單

| | | 1/8(一) | 1/9(二) | 1/10(三) | 1/11(四) | 1/12(五) |
|----------------------------|-------------|-------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 早餐 | 08:00-08:40 | 肉鬆麵包 豆漿 | 綜合饅頭 米漿 | 翡翠肉羹米粉 | 芋頭包 黑糖撞奶 | 玉米脆片 牛奶 |
| 午餐 | 11:00-11:40 | 水餃 | 麥片飯 絞肉絲瓜滑蛋 唐揚雞 炒高麗菜 | 小米飯 蒲燒鯛魚片 肉絲炒海根 炒菠菜 | 白飯 瓜仔素肉燥 田園三色 炒青江菜 | 菇菇肉羹燴飯 |
| | | 酸辣湯 | 榨菜肉絲湯 | 枸杞姑姑湯 | 豆腐蛋花湯 | |
| 食 材 | | 豬肉.高麗菜.胡蘿蔔.綜合菇.筍絲 | 豬肉.雞肉.絲瓜.蛋.高麗菜. | 魚.豬肉.洋蔥.海根.菠菜 | 瓜仔.紅蘿蔔.毛豆.玉米.青江菜.豆腐. | 肉羹.高麗菜.紅蘿蔔.綜合菇 |
| 水 果 | | 蘋果 | 橘子 | 木瓜 | 芭樂 | 柳丁 |
| 點 心 | 14:10-15:00 | 鳳梨酥 檸檬水 | 小牛角 蜂蜜水 | 茶葉蛋 麥茶 | 桂圓紫米粥 | 燒賣 黑豆水 |
| 晚 餐 | 17:00-17:40 | 鮪魚玉米粥 | 白飯 蘿蔔燒肉 炒三絲 炒空心菜 | 鍋燒意麵 | 白飯 百頁肉燥 香酥柳葉魚 小白菜 | 餛飩麵 |
| | | | 豆腐味噌湯 | | 貢丸湯 | |
| 食 材 | | 魚.高麗菜.玉米粒.綜合菇 | 豬肉.白蘿蔔.木耳.胡蘿蔔.筍絲.空心菜. | 豬肉.高麗菜.綜合菇. | 豬肉.百頁.魚.蛋.白菜. | 豬肉.香菇.小白菜.綜合菇.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

| | | 1/15(一) | 1/16(二) | 1/17(三) | 1/18(四) | 1/19(五) |
|----------------------------|-------------|----------------------------------|---|---|---|--|
| 早餐 | 08:00-08:40 | 草莓麵包 豆漿 | 小卷麵湯 | 魷仔魚粥 | 奶酥麵包 米漿 | 奶皇包 五穀奶 |
| 午餐 | 11:00-11:40 | 香甜咖哩飯 | 麥片飯 日式鱈魚條 蕃茄豆腐 炒高麗菜 | 薏仁飯 蠔油雞丁 客家小炒 炒菠菜 | 小米飯 打拋豬 紅蘿蔔炒蛋 炒空心菜 | 香雞起司堡 原味毛豆 |
| | | | 大黃瓜丸子湯 | 冬瓜排骨湯 | 海芽蔬菜湯 | 大頭菜排骨湯 |
| 食 材 | | 豬肉. 香菇. 蘿 蔔. 馬鈴薯. 洋 蔥. 大黃瓜 | 豬 肉 . 魚 . 芹 菜 . 豆 乾 . 高 麗 菜 . 冬 瓜 | 雞 肉 . 洋 蔥 . 豬 肉 . 玉 米 粒 . 菠 菜 | 豬 肉 . 番 茄 . 洋 蔥 . 毛 豆 . 豆 干 . 空 心 菜 . 大 頭 菜 | 起 司 片 . 小 黃 瓜 . 雞 肉 . 毛 豆 . 高 麗 菜 . 紅 蘿 蔔 |
| 水 果 | | 芒果 | 西瓜 | 蘋果 | 香蕉 | 木瓜 |
| 點 心 | 14:10-15:00 | 雞蛋布丁 | 可頌麵包 檸檬水 | 綠豆薏仁湯 | 關東煮 | 台式馬卡龍 麥茶 |
| 晚餐 | 17:00-17:40 | 鍋燒意麵 | 小米飯 梅干肉燥 炸雞排 鐵板豆芽菜 | 台南米糕 | 白飯 燻雞洋蔥 家常豆腐 炒高麗菜 | 香菇芋頭粥 |
| | | | 芹香貢丸湯 | 蔬菜湯 | 白菜蛋花湯 | |
| 食 材 | | 豬 肉 . 高 麗 菜 . 綜 合 菇 . | 豬 肉 . 雞 肉 . 梅 干 菜 . 豆 芽 菜 . 韭 菜 . 芹 菜 | 豬 肉 . 油 豆 腐 . 小 黃 瓜 . 烏 蛋 . 高 麗 菜 | 雞 肉 . 洋 蔥 . 豆 腐 . 高 麗 菜 . 小 白 菜 | 豬 肉 . 香 菇 . 芋 頭 . 高 麗 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

| | | 1/22(一) | 1/23(二) | 1/24(三) | 1/25(四) | 1/26(五) |
|----------------------------|-------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 早餐 | 08:00-08:40 | 芋頭麵包 豆漿 | 麻油雞蛋麵線 | 肉鬆地瓜粥 | 葡萄乾吐司 米漿 | 黑糖饅頭 五穀奶 |
| 午餐 | 11:00-11:40 | 海產粥 | 糙米飯 香酥小肉豆 麻婆金針豆腐 炒高麗菜 | 白飯 綜合滷味 鮪魚蔥蛋 青江菜 | 麥片飯 鴻喜菇冬瓜燒 毛豆豆干 炒菠菜 | 南瓜蔬菜麵 |
| | | | 大頭菜排骨湯 | 枸杞菇菇湯 | 海帶芽蛋花湯 | |
| 食 材 | | 鱸魚. 魷魚. 海瓜子. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇. | 豬肉. 豆腐. 金針菇. 高麗菜 | 豬肉. 玉米筍. 豆干. 鮪魚. 蛋. 青江菜. | 冬瓜. 菇. 毛豆. 豆干. 小黃瓜. 菠菜. | 南瓜. 豬肉. 綜合菇. 高麗菜. 紅蘿蔔 |
| 水 果 | | 香蕉 | 芭樂 | 木瓜 | 哈密瓜 | 蘋果 |
| 點 心 | 14:10-15:00 | 芋頭西米露 | 棒棒腿 檸檬水 | 薏仁紅豆湯 | 玉米濃湯 | LP33 優酪乳 慶生蛋糕 |
| 晚 餐 | 17:00-17:40 | 鍋燒意麵 | 白飯 馬鈴薯燉肉 玉米絞肉 炒豆芽菜 | 菇菇雞茸玉米粥 | 白飯 咖哩肉燥 雞米花 炒青江菜 | 香菇肉羹拌飯 |
| | | | 芹菜魚丸湯 | | 蒜味蛤蜊湯 | |
| 食 材 | | 豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 袖珍菇 | 豬肉. 馬鈴薯. 雞肉. 豆芽菜. 韭菜. | 雞肉. 高麗菜. 金針菇. 秀珍菇. 玉米粒 | 豬肉. 雞肉. 洋蔥. 三色豆. 玉米粒. 青江菜. | 肉羹. 高麗菜. 綜合菇. 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

| | | 1/29(一) | 1/30(二) | 1/31(三) | 2/1(四) | 2/2(五) |
|----------------------------|-------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 早餐 08:00-08:40 | | 小餐包 豆漿 | 白菜雲吞麵線 | 翡翠芙蓉羹粥 | 紅豆吐司 牛奶 | 鮮奶饅頭 黑糖撞奶 |
| 午餐 11:00-11:40 | | 肉鬆廣東粥 | 白飯 滷豬排 炒三絲 炒高麗菜 | 小米飯 蘿蔔燒肉 香酥柳葉魚 炒青江菜 | 糙米飯 瓜仔雞丁 鳳梨木耳 炒豆芽菜 | 紅燒豬肉湯麵 |
| | | | 山藥排骨湯 | 蛤蜊冬瓜湯 | 香菇涼薯湯 | |
| 食 材 | | 豬肉. 玉米 . 胡蘿蔔. 海帶芽. 高麗菜. 綜合菇 | 豬肉. 筍絲. 木耳. 紅蘿蔔. 高麗菜 | 豬肉. 白蘿蔔. 魚. 青江菜 . | 雞肉. 鳳梨. 木耳. 豆芽菜. 韭菜. 香菇. 涼薯 | 豬肉. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 秀珍菇. 玉米粒 |
| 水 果 | | 西瓜 | 蘋果 | 芭樂 | 香蕉 | 木瓜 |
| 點 心 14:10-15:00 | | 蔥肉餡餅 麥茶 | 地瓜 黑豆水 | 綠豆珍珠湯 | 冬瓜檸檬山粉圓 | 肉包 決明子 |
| 晚 餐 17:00-17:40 | | 什錦湯麵 | 白米飯 三杯雞 客家小炒 炒菠菜 | 日式烏龍麵 | 白飯 蒜泥白肉 番茄炒蛋 炒空心菜 | 地瓜葉粥 |
| | | | 玉米蛋花湯 | | 青菜豆腐湯 | |
| 食 材 | | 豬肉. 胡蘿蔔. 高麗菜. 金針菇. 香菇. 筍絲. | 雞肉. 洋蔥. 九層塔豆乾. 芹菜. 豬肉. 油菜 | 豬肉. 高麗菜. 香菇. 袖珍菇. 小白菜 | 豬肉. 洋蔥. 番茄. 蛋. 空心菜 | 豬肉. 綜合菇. 胡蘿蔔. 地瓜葉 |
| 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