



# 臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 2 月菜單

		2/5(一)	2/6(二)	2/7(三)	2/8(四)	2/9(五)
早餐 08:00-08:40		葡萄乾土司 豆漿	肉鬆地瓜粥	黑糖饅頭 五穀奶	春節連假	
午餐 11:00-11:40		什錦湯拌飯	麥片飯 鮮菇燴絲瓜 青蔥菜脯蛋 炒空心菜	薏仁飯 蒜泥白肉 蒸瓜仔肉 炒高麗菜		
			圍爐火鍋湯	涼薯蛋花湯		
食 材		豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇	豬肉. 綜合菇. 絲瓜. 青蔥. 蘿蔔乾. 蛋. 空心菜	豬肉. 花瓜. 紅蘿蔔. 高麗菜.		
水 果		鳳梨	西瓜	蘋果		
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	台式馬卡龍 麥茶	椰果山粉圓		
晚餐 17:00-17:40		鍋燒意麵	白飯. 梅干肉燥 炒三絲 炒小白菜			
			海帶芽蔬菜湯			
食 材		豬肉. 綜合菇. 高麗菜. 胡蘿蔔	豬肉. 梅乾菜. 筍絲. 紅蘿蔔. 木耳. 白菜. 海帶			
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

		2/12(一)	2/13(二)	2/14(三)	2/15(四)	2/16(五)	2/17(六)		
早餐		<b>春節連假</b>			芝麻包 牛奶	小餐包 黑糖奶	翡翠芙蓉粥		
08:00-08:40							白飯 紅燒豆腐 玉米炒肉 炒豆芽菜	小米飯 古早味肉燥 客家小炒 炒青江菜	紅燒蔬菜麵
午餐							蘿蔔排骨湯	大頭菜排骨湯	
11:00-11:40							豬肉.豆腐.玉米.青豆 仁.豆芽菜.韭菜	豬肉.油豆腐.豆干. 芹菜.青江菜.	豬肉.綜合 菇.高麗菜. 紅蘿蔔
食 材									
水 果							芭樂	鳳梨	哈密瓜
點 心							小牛角 蜂蜜水	煎餃 麥茶	鳳梨酥 檸檬水
14:10-15:00									
晚餐		<b>春節連假</b>			白飯 炸雞米花 豆皮肉燥 小白菜	小米飯 蘿蔔燒肉 田園三色 炒菠菜			
17:00-17:40							菇菇湯	紫菜蛋花湯	
食 材							雞肉.筍絲.木耳.豆 皮.絞肉.小白菜	豬肉.白蘿蔔.玉米 粒.紅蘿蔔.毛豆仁	
餐	全穀根莖類						V	V	V
點	肉魚豆蛋類						V	V	V
類	蔬菜類						V	V	V
別	水果類						V	V	V
檢									
核									

\*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2月份菜單

		2/19(一)	2/20(二)	2/21(三)	2/22(四)	2/23(五)
早餐	08:00-08:40	杯子蛋糕 豆漿	黑糖饅頭 五穀奶	鮭魚玉米吐司 牛奶	奶皇包 米漿	肉末小米蔬菜
午餐	11:00-11:40	肉鬆廣東粥	糙米飯 打拋豬 毛豆豆干 炒培根高麗菜	白飯 滑蛋絞肉豆腐 唐揚雞 炒菠菜	麥片飯 豆干滷肉 韭菜花炒蛋 炒青江菜	什錦炒麵
			絲瓜鮮菇湯	什錦湯	香菇雞湯	蒜味蛤蜊湯
食材		豬肉. 綜合菇. 玉米粒. 胡蘿 蔔. 高麗菜	豬肉. 九層塔. 洋 蔥. 番茄. 毛豆仁. 豆干. 高麗菜	豬肉. 蛋. 豆腐. 雞肉. 菠菜	豬肉. 豆干. 韭菜花. 蛋. 青江菜	豬肉. 洋蔥. 香菇. 高麗菜. 紅蘿蔔
水果		香蕉	芭樂	木瓜	小玉西瓜	木瓜
點心	14:10-15:00	烤地瓜 麥茶	肉包 決明子	燒仙草	黑糖西米露	慶生蛋糕 LP33優酪乳
晚餐	17:00-17:40	餛飩麵	白飯 三杯雞 大黃瓜黑輪 小白菜	夏威夷炒飯	白飯 紅燒肉片 紅蘿蔔炒蛋 炒豆芽菜	南瓜粥
			味噌豆腐湯	貢丸湯	紫菜蛋花湯	
食材		豬肉. 高麗菜. 綜合菇. 紅蘿 蔔.	雞肉. 洋蔥. 九層塔 . 大黃瓜. 黑輪. 白 菜	豬肉. 洋蔥. 三 色豆. 蛋	豬肉. 紅蘿蔔. 雞蛋. 豆芽菜. 韭菜	豬肉. 南瓜. 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

		2/26(一)	2/27(二)	2/29(四)	3/1(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	綜合饅頭 五穀奶	綜合包子 黑糖撞奶	鍋燒冬粉
午餐	11:00-11:40	日式烏龍麵	糙米飯 日式鱈魚條 番茄豆腐煲 炒豆芽菜	薏仁飯 咖哩肉燥 日式蒸蛋 炒青江菜	皮蛋瘦肉粥
			榨菜肉絲湯	蛤蜊冬瓜湯	
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 高麗菜. 綜合菇 紅蘿蔔	魚. 豬肉. 番茄. 豆 腐. 豆芽菜. 韭菜	豬肉. 洋蔥. 蛋. 香菇. 青江菜.	豬肉. 蛋. 綜合 菇. 高麗菜. 紅 蘿蔔
水 果		木瓜	蘋果	香蕉	芭樂
點 心	14:10-15:00	馬拉糕 決明子茶	棒棒腿 檸檬水	波蘿麵包 黑豆水	紅豆麵包 冬瓜檸檬
晚餐	17:00-17:40	紅燒蔬菜豆腐燴飯	白飯 塔香肉片 香酥柳葉魚 炒油菜	白飯 筍乾魯肉 客家小炒 炒菠菜	古早味米苔目
			薑絲蛤蜊湯	紫菜蛋花湯	
食 材		豬肉. 菇類. 高麗菜. 胡蘿蔔. 豆腐	豬肉. 九層塔. 洋蔥. 魚. 油菜	豬肉. 筍乾. 豆 干. 芹菜. 菠菜	豬肉. 韭菜. 豆芽菜
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