



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 3 月份菜單

		3/4(一)	3/5(二)	3/6(三)	3/7(四)	3/8(五)
早餐 08:00-08:40		草莓麵包 豆漿	雞蛋饅頭 五穀奶	金銀蛋粥	芝麻包 牛奶	芋香米粉湯
午餐 11:00-11:40		日式烏龍麵	白飯 南瓜燒肉 鳳梨木耳 鐵板豆芽菜	白飯 打拋豬 大黃瓜炒黑輪 紅蘿蔔炒高麗菜	糙米飯 三杯雞丁 客家小炒 炒油菜	鮪魚玉米粥
			金針排骨湯	香菇涼薯湯	冬瓜蛤蚧湯	
食 材		豬肉片, 高麗菜, 烏龍麵, 紅蘿蔔, 金針菇, 香菇, 秀珍菇	豬肉, 南瓜, 木耳絲, 鳳梨, 紅蘿蔔, 豆芽, 韭菜, 金針菇	豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔, 大黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔, 高麗菜, 香菇, 涼薯,	豬肉, 洋蔥, 雞肉, 九層塔, 芹菜, 豆干, 肉絲油菜, 蛤蚧, 冬瓜	魚肉, 高麗菜, 玉米粒, 香菇, 金針菇, 秀珍菇
水 果		火龍果	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		香甜地瓜 麥茶	脆皮雞蛋糕 黑豆水	綠豆湯	關東煮	馬拉糕 決明子
晚餐 17:00-17:40		紅娘芙蓉翡 翠粥	白飯 洋蔥豬柳 芋香四色 青蔥炒高麗菜	台式炒麵	白飯 薑汁燒肉 鹹蛋炒四季豆 炒青江菜	大腸麵線
			榨菜肉絲湯	餛飩湯	海帶芽蛋花湯	
食 材		豬肉絲, 高麗菜, 玉米粒, 雞蛋, 翡翠,	豬肉, 洋蔥, 芋頭, 毛豆仁, 玉米粒, 馬鈴薯, 青蔥, 高麗菜, 榨菜	豬肉絲, 高麗菜, 油麵, 紅蘿蔔, 餛飩,	豬肉, 洋蔥, 薑, 鹹蛋, 四季豆, 青江菜, 海帶芽, 雞蛋,	紅麵線, 大腸, 竹筍, 香菜
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



## 臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 3 月份菜單

		3/11(一)	3/12(二)	3/13(三)	3/14(四)	3/15(五)
早 餐 08:00-08:40		蔥花麵包 豆漿	芋頭包 五穀奶	肉鬆地瓜粥	黑糖饅頭 米漿	肉羹冬粉
		水餃	白飯 馬鈴薯燉肉 日式茶碗蒸 炒芥蘭菜	小米飯 紅蔥燒肉 香酥雞塊 肉絲炒豆芽菜	白飯 地瓜滷肉 三色滑蛋 蒜苗炒高麗菜	台南米糕
午 餐 11:00-11:40		酸辣湯	金針肉絲湯	紫菜蛋花湯	蘿蔔香菜玉米湯	香菇雞湯
		豬肉. 高麗菜. 木耳絲. 紅蘿 蔔. 豆腐. 筍絲	豬肉. 馬鈴薯. 雞 蛋. 芥蘭菜. 金針 菇. 豬肉絲	豬肉. 紅蔥. 雞塊. 肉絲. 豆芽菜. 雞 蛋	豬肉. 洋蔥. 百頁 豆腐. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 蒜苗. 高麗 菜	豬肉. 肉鬆. 小黃 瓜. 香菇. 雞肉.
食 材		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	蕃茄
點 心 14:10-15:00		鍋貼 麥茶	棒棒腿 檸檬水	黑糖豆花	檸檬愛玉	芋頭西米露
		南瓜瘦肉粥	白飯 筍乾肉燥 毛豆豆干 炒青江菜 白菜豆腐味噌湯	餛飩麵	白飯 豆干燒肉 炒三絲 炒油菜 海芽蔬菜湯	韭香米苔目
食 材		豬肉. 南瓜. 高 麗菜. 香菇. 秀 珍菇	豬肉. 筍干. 毛豆. 豆干. 青江菜. 小 白菜. 豆腐	豬肉. 高麗菜. 餛 飩. 紅蘿蔔.	豬肉. 豆干. 木耳 絲. 筍絲. 肉絲. 油 菜.	豬肉. 韭菜. 豆芽 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 113 年 3 月份菜單

		3/18(一)	3/19(二)	3/20(三)	3/21(四)	3/22(五)
早 餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	銀絲卷 五穀奶	飄香麵線	翡翠蔬菜粥	三色饅頭 牛奶
午 餐 11:00-11:40		香菇肉羹麵	白飯 蘿蔔燒肉 沙茶三寶 炒豆芽菜 紫菜蛋花湯	麥片飯 瓜仔肉燥 香酥柳葉魚 炒油菜 排骨金針湯	白飯 紅燒豆皮 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜 蒜味黃金蚬湯	起士香雞堡 地瓜薯條 蔬菜濃湯
食 材			豬肉. 香菇. 高麗菜. 肉羹. 紅蘿蔔	豬肉. 蘿蔔. 玉米粒. 雞丁. 洋蔥. 豆芽菜	豬肉. 瓜仔. 柳葉魚. 油菜. 金針	豬肉. 豆皮. 紅蘿蔔. 雞蛋. 高麗菜.
水 果		蘋果	蓮霧	木瓜	芭樂	奇異果
點 心 14:10-15:00		小肉包 決明子	菠蘿麵包 檸檬水	黑糖西米露	台式馬卡龍 蜜茶	冬瓜檸檬山 粉圓
晚 餐 17:00-17:40		三色滑蛋粥	白飯 洋蔥栗子燒肉 蠔油櫛瓜肉絲 豆薯炒蒜苗 波菜蛋花湯	古早味油飯 絲瓜蛤蜊湯	白飯 麵筋燒肉 三色馬鈴薯 蔥爆肉絲 小黃瓜 豆腐湯	蔬菜蛤蜊粥
食 材			高麗菜. 豬肉絲. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 青蔥	豬肉. 洋蔥. 栗子. 櫛瓜. 肉絲. 豆薯. 蒜苗	豬肉. 香菇. 油蔥. 絲瓜	
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 113 年 3 月份菜單

		3/25(一)	3/26(二)	3/27(三)	3/28(四)	3/29(五)
早餐	08:00-08:40	杯子蛋糕 豆漿	鮮奶饅頭 五穀奶	蔬菜麵線	紅豆包 米漿	肉鬆 小米粥
午餐	11:00-11:40	炸雞咖哩飯	白飯 芋香燒肉 大黃瓜燴鴿子蛋 炒豆芽菜	白飯 白菜滷 檸檬雞柳 炒芥蘭菜	小米飯 三杯百頁 蕃茄炒蛋 炒高麗菜	竹筍肉羹拌飯
		玉米蛋花湯	翡翠雲吞湯	酸菜肉絲蘿蔔湯	蒜頭蛤蜊雞湯	
食 材		雞肉.三色豆. 洋蔥.馬鈴薯. 玉米.雞蛋	豬肉.芋頭.大黃 瓜.豆芽菜.翡翠. 雲吞	豬肉絲.白菜.雞 柳.芥蘭菜.酸 菜.白蘿蔔	豬肉.洋蔥.百頁 豆腐.蕃茄.青蔥. 高麗菜.蛤蜊.雞 肉	竹筍.豬肉絲.高 麗菜.紅蘿蔔.金 針菇.蒜頭
水 果		棗子	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:10-15:00	奶皇包 麥茶	紅豆地瓜湯	仙草甜湯	南瓜玉米濃湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐	17:00-17:40	鍋燒意麵	白飯 塔香肉片 玉米青豆仁炒蛋 炒小白菜	台南米糕	白飯 梅干肉燥 玉米絞肉 炒油菜	粿仔條湯
			芹香貢丸湯	蔬菜湯	枸杞菇菇湯	
食 材		豬肉.高麗菜. 綜合菇.	豬肉.洋蔥.九層 塔.玉米.青豆仁. 雞蛋.小白菜.芹 菜.貢丸	豬肉.小黃瓜.肉 鬆.油豆腐.高麗 菜.紅蘿蔔	豬肉.梅干菜.玉 米.油菜.枸杞.秀 珍菇.金針菇	豬肉.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