



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 4 月份菜單

		4/1(一)	4/2(二)	4/3(三)	4/4(四)	4/5(五)
早餐 08:00-08:40		克林姆餐包 牛奶	雞蛋絲瓜麵	奶皇包 黑糖撞奶	清明節連續假期	
午餐 11:00-11:40		夏威夷炒飯	白飯 紅燒肉片 雞米花 炒芥藍菜	小米飯 糖醋里肌 三色蒸蛋 炒高麗菜		
			芹香貢丸湯	玉米蛋花湯		
食 材		小肉豆. 洋蔥. 雞蛋. 三色豆. 芹菜. 貢丸	豬肉. 雞肉. 芥藍菜. 玉米. 雞蛋	豬肉. 鳳梨. 高麗菜. 雞蛋. 皮蛋. 鴨蛋. 絲瓜. 蛤蜊		
水 果		柳丁	蘋果	火龍果		
點 心 14:10-15:00		烤地瓜 麥茶	燒仙草	波蘿麵包 黑豆水		
晚餐 17:00-17:40		鍋燒雞絲麵	白飯 家常滷味 香酥柳葉魚 蒜炒油菜	蔬菜湯麵		
			海帶芽湯			
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 高麗菜. 紅蘿蔔	豬肉. 米血. 高麗菜. 魚. 油菜	豬肉. 高麗菜. 玉米. 紅蘿蔔.		
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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 4 月份菜單

		4/8(一)	4/9(二)	4/10(三)	4/11(四)	4/12(五)
早餐 08:00-08:40		蔥花餐包 牛奶	芝麻饅頭 米漿	什錦粥	銀絲卷 五穀奶	鮮肉包 牛奶
午餐 11:00-11:40		台式炒麵	白飯 滷蔬菜豆包 毛豆炒玉米 炒青江菜	糙米飯 泰式檸檬豬 三色干絲 炒高麗菜	白飯 蔥花肉末豆腐 日式茶碗蒸 炒豆芽菜	南瓜蔬菜麵
		豆薯蛋花湯	鮮菇湯	玉米蘿蔔 排骨湯	菜頭排骨湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 紅 蘿蔔. 油麵	豬肉. 豆干. 毛豆. 玉 米. 青江菜. 豆薯. 肉絲	豬肉. 番茄. 九層 塔. 豆干絲. 紅蘿蔔. 高麗菜.	豬肉. 青蔥. 豆腐. 雞 蛋. 豆芽. 白蘿蔔	豬肉. 菇類. 高麗菜. 紅蘿蔔
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	西瓜
點 心 14:10-15:00		翡翠雲吞湯	桂圓小米甜湯	綠豆湯	南瓜玉米濃湯	雞蛋布丁
晚餐 17:00-17:40		玉米瘦肉粥	芙蓉炒麵	白飯 筍干滷肉 田園三色 炒波菜	台南米糕	田園豬肉粥
			番茄豆腐湯	海帶蛋花湯	香菇雞湯	
食 材		豬肉. 玉米粒. 紅 蘿蔔. 綜合菇. 高 麗菜	紅蘿蔔. 豬肉絲. 高 麗菜. 番茄. 油菜	豬肉. 筍干. 毛豆. 玉 米. 波菜	豬肉. 小黃瓜. 豆腐. 香菇. 雞肉	豬肉. 玉米粒. 紅蘿 蔔. 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 4 月份菜單

		4/15(一)	4/16(二)	4/17(三)	4/18(四)	4/19(五)
早餐	08:00-08:40	小餐包 豆漿	雞蛋饅頭 牛奶	翡翠蔬菜冬粉	芋頭包 米漿	肉鬆 小米粥
午餐	11:00-11:40	滑蛋廣東粥	白飯 南瓜燒肉 玉米絞肉 炒青江菜	麥片飯 蒜泥白肉 毛豆豆干 炒培根高麗菜	白飯 紅燒豆腐 炒三絲 炒油菜	什錦湯拌飯
			涼薯蛋花湯	金針排骨湯	薑絲蛤蜊湯	
食 材		豬肉, 玉米, 紅蘿蔔, 綜合菇	豬肉, 南瓜, 玉米, 青江菜,	豬肉, 毛豆, 豆干, 高麗菜, 金針	豬肉, 番茄, 豆腐, 紅蘿蔔, 油菜	高麗菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 筍絲
水 果		蘋果	西瓜	木瓜	芭樂	火龍果
點 心	14:10-15:00	鳳梨酥 決明子	棒棒腿 麥茶	黑糖豆花	關東煮	杯子蛋糕 蜜茶
晚 餐	17:00-17:40	滑蛋蔬菜 野菇丼飯	白飯 蔥燒豆腐 香酥雞塊 炒豆芽菜	雞肉飯	狀元及第粥	紅燒肉燥麵
		絲瓜湯	金針肉絲湯	蔬菜豆腐湯		
食 材		豬肉, 菇, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔, 絲瓜	豬肉, 豆腐, 雞肉, 豆芽,	雞肉, 小黃瓜, 豆腐, 高麗菜	豬肉, 洋蔥, 玉米, 高麗菜, 魚丸	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 113 年 4 月份菜單

		4/22(一)	4/23(二)	4/24(三)	4/25(四)	4/26(五)
早餐 08:00-08:40		紅豆土司 豆漿	玉米菇菇粥	鍋燒雞絲麵	鮮奶饅頭 牛奶	鮮肉包 五穀奶
午餐 11:00-11:40		金銀蛋粥	白飯 瓜仔燒肉 芹菜炒豆干絲 炒波菜	白飯 豬肉壽喜燒 火腿青蔥炒蛋 炒高麗菜	小米飯 蒜香豆干 炸雞堡 炒豆芽菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	香菜蘿蔔湯	金針排骨湯	
食 材		豬肉.紅蘿蔔.綜合菇.皮蛋.	瓜仔.芹菜.豆干絲.波菜	洋蔥.豬肉.火腿青蔥.高麗菜.香菜.蘿蔔	豬肉.雞肉.豆芽菜.香菇	豬肉.小黃瓜.白蘿蔔.黑輪
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點心 14:10-15:00		馬拉糕 麥茶	脆皮雞蛋糕 蜜茶	肉鬆麵包 黑豆水	愛玉甜湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		田園蔬菜麵	白飯 塔香肉片 木耳炒肉絲 高麗菜	地瓜瘦肉粥	水餃	餛飩麵
			貢丸湯		玉米濃湯	
食 材		豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.玉米粒.綜合菇	九層塔.豬肉.洋蔥.木耳.高麗菜.貢丸	豬肉.地瓜.紅蘿蔔.高麗菜.綜合菇.	豬肉.高麗菜.玉米.雞蛋	豬肉.高麗菜.餛飩.小白菜.
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

4/25(四)晚間畢業宿營點心:黑糖珍珠撞奶、小牛角



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 4 月份菜單

		4/29(一)	4/30(二)	5/1(三)	5/2(四)	5/3(五)	
早餐 08:00-08:40		小餐包 豆漿	綜合饅頭 牛奶	勞 動 節 放 假 一 天	波羅麵包 五穀奶	蔬菜粥	
午餐 11:00-11:40		南瓜粥	白飯 馬鈴薯燉肉 唐揚雞 鐵板豆芽菜		白飯 香菇燒肉 玉米炒蛋 炒高麗菜	古早味油飯	
			榨菜肉絲湯		冬瓜蛤蜊湯	味增豆腐湯	
食 材		豬肉. 南瓜. 綜合菇. 紅蘿蔔. 高麗菜	豬肉. 馬鈴薯. 雞肉. 豆芽菜		勞 動 節	豬肉. 香菇. 雞蛋. 玉米. 紅蘿蔔. 高麗菜.	豆子. 香菇. 豆腐
水 果		鳳梨	西瓜		節	香蕉	木瓜
點心 14:10-15:00		翡翠魚丸湯	紅豆湯		放	餛飩湯	奶酥麵包 決明子
晚餐 17:00-17:40		紅燒豬肉 湯麵	白飯 回鍋肉絲 三色玉米 炒芥藍菜		假	白飯 塔香雞蛋豆腐 四色豆薯 炒油菜	什錦炒米粉
			海帶芽湯		大黃瓜排骨湯	一	山藥排骨湯
食 材		豬肉. 綜合菇. 高麗菜.	豬肉. 豆干絲. 玉米. 芥藍		天	豬肉. 洋蔥. 九層塔豆腐. 豆薯. 油菜	高麗菜. 豬肉. 香菇
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