



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 5 月份菜單

		5/6(一)	5/7(二)	5/8(三)	5/9(四)	5/10(五)
早餐 08:00-08:40		草莓麵包 豆漿	黑糖饅頭 五穀奶	蔬菜粥	芝麻包 牛奶	魚肉蔬菜麵線
午餐 11:00-11:40		日式湯麵	白飯 塔香豬肉 毛豆干丁 炒芥藍菜	小米飯 紅燒豆腐 日式蒸蛋 炒青江菜	薏仁飯 筍干燒肉 鳳梨木耳 炒高麗菜	揚州炒飯
			榨菜肉絲湯	玉米蘿蔔湯	絲瓜蛤蜊湯	金針排骨湯
食 材		雞肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇	豬肉. 洋蔥. 九 層塔. 毛豆仁. 豆干丁. 芥藍 菜. 榨菜. 肉絲	素肉. 三色豆. 豆腐. 雞蛋. 青 江菜. 玉米. 蘿 蔔	豬肉. 筍干. 鳳 梨. 木耳. 紅蘿 蔔. 絲瓜. 蛤蜊	虱目魚. 豬肉. 高麗菜. 洋蔥. 雞蛋. 玉米粒. 金針菇
水 果		火龍果	蘋果	西瓜	香蕉	芭樂
點 心 14:10-15:00		烤地瓜 麥茶	養生粥	綠豆湯	翡翠玉米濃湯	雞蛋布丁
晚餐 17:00-17:40		毛豆玉米粥	白飯 蠔油雞丁 大黃瓜黑輪 炒油菜	雲吞麵	炸醬飯	鍋燒意麵
			豆腐羹		魚丸湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 毛豆. 玉米粒. 綜合菇. 紅蘿蔔	雞肉. 洋蔥. 大 黃瓜. 黑輪. 油 菜. 豆腐. 紅蘿 蔔	高麗菜. 餛飩. 小白菜. 紅蘿蔔	豬肉. 豆干丁. 小黃瓜. 雞蛋. 魚丸	豬肉片. 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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 5 月份菜單

		5/13(一)	5/14(二)	5/15(三)	5/16(四)	5/17(五)
早 餐 08:00-08:40		蔥花麵包 豆漿	綜合包子 小麥胚芽牛奶	鮪魚玉米粥	雞蛋饅頭 芝麻牛奶	滑蛋麵線
午 餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	白飯 南瓜燉肉 客家小炒 炒青江菜 香菇雞湯	小米飯 豬肉壽喜燒 香酥雞塊 炒豆芽菜 豆薯蛋花湯	白飯 蘿蔔燒肉 炒三絲 炒高麗菜 金針肉絲湯	台南米糕 玉米蛋花湯
食 材			豬肉.皮蛋.高麗菜.玉米.金針菇.秀珍菇	雞肉.南瓜.芹菜.豬肉絲.豆干.青江菜.香菇.雞肉	豬肉.紅蔥頭.雞肉.豆芽菜.豆薯.雞蛋	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔.豆干絲.高麗菜.金針菇.豬肉絲
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	香瓜
點 心 14:10-15:00		馬卡龍 檸檬水	棒棒腿 麥茶	黑糖豆花	關東煮	紫米紅豆湯
晚 餐 17:00-17:40		鍋燒雞絲麵	蘑菇鐵板飯 海芽蔬菜湯	蔬菜米粉湯	芙蓉炒麵 豆腐味噌湯	蛤蜊粥
食 材			豬肉片.雞絲麵條.高麗菜.紅蘿蔔.綜合菇		豬肉.蘑菇.洋蔥.玉米.海帶芽	
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 5 月份菜單

		5/20(一)	5/21(二)	5/22(三)	5/23(四)	5/24(五)
早 餐 08:00-08:40		紅豆吐司 豆漿	芝麻饅頭 米漿	滑蛋地瓜粥	什錦細粉	芋頭包 五穀奶
午 餐 11:00-11:40		紅燒 豬肉麵	麥片飯 馬鈴薯燒肉 火腿炒玉米 炒油菜	香菇肉羹湯 拌飯	白飯 蔥香肉末 豆腐 三色滑蛋 炒青江菜	香雞起司 漢堡 毛豆莢
			紫菜蛋花湯		酸菜蘿蔔湯	蔬菜濃湯
食 材		豬肉. 高麗菜. 白蘿蔔. 洋蔥	麥片. 豬肉. 馬鈴薯. 火腿. 玉米. 油菜. 雞蛋	香菇. 素肉羹. 高麗菜. 紅蘿蔔	豬肉. 青蔥. 豆腐. 雞蛋. 青江菜.	雞肉. 起司. 小黃瓜. 毛豆莢. 高麗菜. 紅蘿蔔
水 果		蘋果	香瓜	木瓜	芭樂	西瓜
點 心 14:10-15:00		青蛙下蛋	翡翠芙蓉羹	黑糖珍珠 牛奶	波蘿麵包 冬瓜茶	麥片紅豆湯
晚 餐 17:00-17:40		雞絲玉米粥	白飯 梅干燉肉 炸柳葉魚 炒豆芽菜	番茄滑蛋麵	台南米糕	狀元及第粥
			豆腐味噌湯		海帶芽湯	
食 材		雞肉. 香菇. 高麗菜. 玉米	豬肉. 梅干菜. 柳葉魚. 豆芽菜. 豆腐	豬肉. 番茄. 雞蛋. 麵條. 高麗菜.	豬肉. 小烏蛋. 肉鬆. 小黃瓜. 海帶芽	豬肉. 高麗菜. 魚肉. 青蔥.
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 5 月份菜單

		5/27(一)	5/28(二)	5/29(三)	5/30(四)	5/31(五)
早餐	08:00-08:40	杯子蛋糕 豆漿	奶皇包 米漿	鮮奶饅頭 五穀奶	地瓜小米粥	芋香米粉湯
午餐	11:00-11:40	雞肉蔬菜濃 湯拌飯	紫米飯 百頁燒肉 田園三色 炒芥藍菜	白飯 檸檬打拋豬 海帶絲炒豆干 炒高麗菜	白飯 金沙南瓜豆腐 番茄炒蛋 炒青江菜	水餃
			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	排骨玉米湯	
食 材		雞肉. 高麗菜. 綜合菇. 紅蘿蔔	麥片. 豬肉. 百頁. 毛豆. 玉米. 冬瓜. 排骨	豬肉. 番茄. 洋蔥. 海帶絲. 豆干絲. 高麗菜. 雞蛋	豬肉. 南瓜. 豆腐. 番茄. 雞蛋. 青江 菜	豬肉. 高麗菜. 木 耳. 豆腐.
水 果		香瓜	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:10-15:00	鳳梨酥 麥茶	脆皮雞蛋糕 黑豆水	黑糖西米露	地瓜紅豆湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐	17:00-17:40	什錦意麵湯	白飯 薑汁燒肉 炸甜不辣 炒油菜	海產麵	日式洋蔥 豬肉蓋飯	元氣粥
			貢丸湯		蔬菜豆皮湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 綜合菇. 意麵. 紅蘿蔔	豬肉. 洋蔥. 薑. 甜 不辣. 油菜	魚肉. 蛤蜊. 高麗 菜. 紅蘿蔔	豬肉. 洋蔥. 雞蛋. 小黃瓜. 豆皮	豬肉. 高麗菜. 香 菇. 秀珍菇. 金針 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