

臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 6 月份菜單

		6/3(一)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)	6/7(五)
早餐 08:00-08:40		肉鬆餐包 豆漿	芝麻饅頭 五穀奶	鮪魚玉米粥	地瓜包 牛奶	芹菜黑輪米粉
午餐 11:00-11:40		蔥燒豬肉麵	白飯 塔香雞肉 蕃茄炒蛋 炒高麗菜	五穀飯 紅燒獅子頭 涼拌木耳 炒油菜	端午節肉粽	台式炒麵
			酸菜肉絲湯	蛤蜊蘿蔔湯		
食 材		豬肉.高麗菜. 青蔥.紅蘿蔔. 綜合菇.麵條	雞肉.洋蔥.九 層塔.蕃茄.雞 蛋.高麗菜.酸 菜.肉絲	豬肉.大白菜. 木耳.紅蘿蔔. 油菜.蛤蜊.蘿 蔔	肉粽.高麗菜. 紅蘿蔔.麵線.	豬肉.高麗菜. 洋蔥.青蔥.扁 魚.香菇.雞蛋
水 果		火龍果	蘋果	西瓜	鳳梨	芭樂
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	棒棒腿 麥茶	日式紅豆湯	芙蓉豆腐羹	波蘿麵包 麥茶
晚餐 17:00-17:40		翡翠香菇粥	白飯 蘿蔔燒肉 三色櫛瓜 炒青江菜	什錦湯拌飯	香腸炒飯	蔬菜羹麵線
			魚丸湯		海帶芽湯	
食 材		豬肉.高麗菜. 翡翠.玉米粒. 鴻喜菇.紅蘿蔔	豬肉.白蘿蔔. 地瓜.豆薯.櫛 瓜.紅蘿蔔.青 江菜.魚丸	豬肉.小烏蛋. 高麗菜.筍絲. 紅蘿蔔	香腸.雞蛋.三 色豆.海帶芽	肉羹.高麗菜. 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 6 月份菜單

		6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)	6/14(五)
早餐 08:00-08:40		端午連續假期	克林姆麵包 五穀奶	地瓜粥	雞蛋饅頭 牛奶	芝麻包 米漿
午餐 11:00-11:40			什錦湯拌飯	白飯 親子丼 炒木耳豆芽	白飯 南瓜燒肉 三色蒸蛋 炒高麗菜	肉燥麵 炒黃瓜
				味噌海帶豆腐湯	金針肉絲湯	玉米蛋花湯
食 材			豬肉. 青蔥. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔.	雞蛋. 雞肉. 豆芽菜. 紅蘿蔔. 豆腐. 海帶. 木耳	豬肉. 南瓜. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 高麗菜. 金針菇. 肉絲	豬肉. 小烏蛋. 貢丸. 小黃瓜. 玉米. 雞蛋
水 果			芭樂	木瓜	蘋果	香瓜
點心 14:10-15:00			烤地瓜 黑豆水	桂圓紫米粥	關東煮	黑糖豆花
晚餐 17:00-17:40			義大利肉醬麵	雲吞麵	紅燒豆腐燴飯	蛤蜊粥
			海帶芽蛋花湯		蘿蔔排骨湯	
食 材			豬肉. 洋蔥. 麵條. 海帶芽 雞蛋	豬肉. 高麗菜. 雲吞. 紅蘿蔔. 麵條	豬肉. 三色豆. 洋蔥. 豆腐. 鴻喜菇. 白蘿蔔	高麗菜. 蛤蜊. 紅蘿蔔. 青蔥. 菇類
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 6 月份菜單

		6/17(一)	6/18(二)	6/19(三)	6/20(四)	6/21(五)
早餐 08:00-08:40		葡萄乾 吐司 豆漿	南瓜雜糧 饅頭 米漿	叻仔魚粥	芋頭包 牛奶	什錦細粉
午餐 11:00-11:40		肉羹飯	麥片飯 花瓜豬絞肉 炸唐揚雞 炒豆芽菜	南瓜 蔬菜麵	白飯 麵筋燒肉 日式蒸蛋 炒高麗菜	廣東粥
			牛蒡排骨湯		金針菇豆腐羹	
食 材		豬肉.高麗菜.白蘿蔔.洋蔥.肉羹.	麥片.豬肉.花瓜.唐揚雞.豆芽菜.牛蒡.排骨	豬肉.南瓜.麵條.高麗菜.紅蘿蔔.菇類	素肉.麵筋.雞蛋.高麗菜.金針菇.豆腐	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.菇類
水 果		蘋果	香瓜	木瓜	芭樂	芭樂
點 心 14:10-15:00		鳳梨酥 麥茶	脆皮雞蛋糕 黑豆水	粉角綠豆湯	火腿玉米 濃湯	杯子蛋糕 蜂蜜水
晚餐 17:00-17:40		狀元及 第粥	白飯 紅燒豆腐 地瓜三色 炒高麗菜	蔬菜米粉湯	台南米糕	鍋燒雞絲麵
			紫菜蛋花湯		海帶芽湯	
食 材		雞肉.香菇.高麗菜.玉米	豬肉.豆腐.三色豆.地瓜.馬鈴薯.小黃瓜.高麗菜	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.	豬肉.小烏蛋.肉鬆.小黃瓜..海帶芽	豬肉.高麗菜.雞絲麵.
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 6 月份菜單

		6/24(一)	6/25(二)	6/26(三)	6/27(四)	6/28(五)
早餐 08:00-08:40		奶酥餐包 豆漿	奶皇包 米漿	甜小米粥	鮮奶饅頭 五穀奶	絲瓜滑蛋麵線
午餐 11:00-11:40		鍋燒意麵	糙米飯 馬鈴薯敦肉 田園三色 炒油菜	白飯 三杯雞 毛豆豆干丁 炒青江菜	白飯 家常魯味 炸小雞塊 炒豆芽菜	夏威夷炒飯
			冬瓜排骨湯	豆薯蛋花湯	蘿蔔玉米湯	
食 材		豬肉.高麗菜. 綜合菇.雞蛋. 丸子	糙米.豬肉.馬鈴 薯.紅蘿蔔.玉米 粒.地瓜.油菜. 冬瓜	雞肉.九層塔.洋 蔥.毛豆.豆干.青 江菜.豆薯.雞蛋	豬肉.米血.黑輪. 白蘿蔔.海帶.玉 米粒.雞塊.豆芽 菜.	豬肉.三色豆.鳳 梨.紅蘿蔔.高麗 菜
水 果		香瓜	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		玉米脆片 黑糖牛奶	冬瓜山粉圓	芋頭西米露	芙蓉吻仔魚羹	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		三色粥	白飯 古早味魯肉 玉米絞肉 炒高麗菜	什錦雞絲麵	水餃	雞絲 翡翠粥
			貢丸湯		酸辣湯	
食 材		豬肉.高麗菜. 玉米.翡翠	豬肉.油豆腐.玉 米粒.高麗菜.貢 丸	豬肉.高麗菜.紅 蘿蔔.魚板.雞蛋	豬肉.高麗菜.紅 蘿蔔.豆腐.筍絲	雞肉.高麗菜.紅 蘿蔔.玉米粒
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