



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 11 月份菜單

		11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
早餐 08:00-08:40		草莓麵包 豆漿	黑糖饅頭 五穀奶	叻仔魚滑 蛋粥	芝麻包 牛奶	蔬菜麵線
午餐 11:20-12:00		香菇肉羹拌飯	白飯 塔香豬肉 客家小炒 炒青江菜	夏威夷炒飯	薏仁飯 蠔油雞丁 豬肉炒木耳 炒高麗菜	紅燒豬肉麵
			紫菜蛋花湯	玉米蘿蔔湯	薑絲蛤蜊湯	
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. 紅蘿蔔. 青豆仁. 玉米粒. 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	豬肉. 高麗菜. 洋蔥. 雞蛋. 玉米粒. 金針菇
水 果		火龍果	蘋果	柳丁	香蕉	芭樂
點 心 14:00-15:00		烤地瓜 麥茶	餛飩湯	綠豆湯	翡翠玉米 濃湯	雞蛋布丁
晚餐 16:40-17:40		鍋燒意麵	客家炒板條	雲吞麵	台南米糕	蔬菜玉米粥
			番茄豆腐湯		蔬菜貢丸湯	
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	全穀雜糧類	V	V	V	V	V
	豆魚蛋肉類	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

* 本園營養餐點有易引起過敏的食物(如甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類使用亞硫酸鹽類等及其製品、不適合含過敏體質使用。)



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 11 月份菜單

		11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
早 餐 08:00-08:40		奶酥麵包 豆漿	馬拉糕 米漿	雞肉玉米粥	銀絲捲 芝麻牛奶	台式米苔目
午 餐 11:20-12:00		肉羹麵線糊	白飯 馬鈴薯燉肉 海帶滷百頁 炒小白菜	台南米糕	白飯 檸檬魚柳條 炒三絲 炒高麗菜	什錦湯拌飯
			香菇雞湯	豆薯蛋花湯	金針肉絲湯	
食 材		豬肉.麵線.紅蘿蔔.豆芽菜	豬肉.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	豬肉.小烏蛋.豬肉鬆.小黃瓜.玉米.雞蛋
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	香瓜
點 心 14:00-15:00		馬卡龍 蜜茶	棒棒腿 麥茶	黑糖豆花	關東煮	紫米紅豆湯
晚 餐 16:40 -17:40		皮蛋瘦肉粥	榨菜肉絲麵	芙蓉炒麵	豬肉炒飯	海鮮鍋燒麵
				海帶芽湯	豆腐味噌湯	
食 材		豬肉.皮蛋.高麗菜.玉米.金針菇.秀珍菇	豬肉.蘑菇.洋葱.玉米.海帶芽	豬肉.米粉.高麗菜.木耳.	豬肉.雞蛋.油麵.紅蘿蔔.高麗菜.豆腐.	豬肉片.蛤蜊.高麗菜.紅蘿蔔.綜合菇
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	V	V	V	V	V
	豆魚蛋肉類	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

*本園營養餐點有易引起過敏的食物(如甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類使用亞硫酸鹽類等及其製品、不適合含過敏體質使用。)



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 11 月份菜單

		11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
早 餐 08:00-08:40		葡萄吐司 豆漿	芝麻饅頭 米漿	滑蛋地瓜粥	肉燥麵	芋頭包 牛奶
	午 餐 11:00-11:40	日式烏龍麵	白飯 蘿蔔燒肉 炸柳葉魚 炒豆芽菜	番茄蔬菜燉飯	糙米飯 台式魯味 三色蒸蛋 炒青江菜	香雞起司漢堡 毛豆莢
	紫菜蛋花湯		叻仔魚羹湯	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	番茄.素肉燥.雞 蛋.高麗菜	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	橘子	
點 心 14:00-15:00	桂圓糯米粥	翡翠芙蓉羹	黑糖牛奶粉角	波蘿麵包 麥茶	燒仙草	
晚 餐 16:40-17:40	白醬菇菇燴飯	炒烏龍麵	南瓜雞肉飯	台南米糕	狀元及第粥	
	冬瓜排骨湯	豆腐味噌湯	蒜味蜆湯	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	南瓜.香菇.高麗 菜.紅蘿蔔.木耳	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	全穀雜糧類	V	V	V	V	V
	豆魚蛋肉類	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

*本園營養餐點有易引起過敏的食物(如甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類使用亞硫酸鹽類等及其製品、不適合含過敏體質使用。)



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 11 月份菜單

		11/25(一)	11/26(二)	11/27(三)	11/28(四)	11/29(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	芋香粥	滑蛋蔬菜麵
午餐	11:00-11:40	海鮮燉飯	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 蔥香豆腐 番茄炒蛋 炒青江菜	水餃
			金針肉絲湯	冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	
食 材		蛤蠣. 高麗菜. 木耳. 豆腐. 雞肉	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. 綜合菇. 紅蘿蔔. 筍絲
水 果		香瓜	柳丁	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:00-15:00	南瓜玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 黑豆水	芋頭西米露	地瓜甜湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐	16:40-17:40	什錦意麵湯	滑蛋蔬菜野菇 燴飯	香甜咖哩飯	日式洋蔥 豬肉蓋飯	海產粥
			貢丸湯	扁蒲龍骨湯	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	高麗菜. 香菇. 秀珍菇. 金針菇. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 扁蒲. 豬大骨	豬肉. 洋蔥. 雞蛋. 小黃瓜. 豆皮	魚肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 豬肉
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	V	V	V	V	V
	豆魚蛋肉類	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

*本園營養餐點有易引起過敏的食物(如甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類使用亞硫酸鹽類等及其製品、不適合含過敏體質使用。)