

		7/6(一)	7/7(二)	7/8(三)	7/9(四)	7/10(五)
早餐 08:00-08:40		蔥肉鬆麵包 豆漿	烤地瓜 牛奶	鮪魚翡翠粥	草莓饅頭 糙米漿	起司刈包 黑豆漿
食材		蔥花.豬肉.黃豆	瓜瓜園地瓜.奶粉	鮪魚.翡翠.紅蘿蔔	草莓.花生.糙米	起司片.鮮奶.黑豆
午餐 11:40-12:40		古早味炒麵 海帶芽蛋湯	小米飯 炸豬排 洋芋炒玉米 木耳白菜魯 黑豆蛤蜊雞湯	古早味大滷麵	五穀飯 滷小雞翅 滑蛋豆腐 蒜香空心菜 菌菇雞湯	紅燒雞肉燴飯 紫菜蛋花湯
食 材		豬肉.洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔.綜合菇.木耳.海帶芽.雞蛋.油麵	豬肉.馬鈴薯.玉米.木耳.大白菜.黑豆.雞腿.枸杞.蛤蜊	豬肉.紅白蘿蔔.筍丁.香菇.木耳.扁魚.雞蛋.豆菜麵	雞翅.豬肉末.豆腐.雞蛋.空心菜.綜合菇.雞骨.	雞肉.洋蔥.紅蘿蔔.柳松菇.油菜.紫菜.雞蛋
水 果		西瓜	蘋果	火龍果	鳳梨	香蕉
點心 14:10-15:00		紅豆紫米湯	南瓜玉米濃湯	章魚燒 麥茶	薏仁湯	沙其瑪 黑豆茶
晚餐 16:40-17:40		豬肉丼飯 味噌湯	咖哩烏龍湯麵	蔥燒雞絲飯 貢丸湯	金銀蛋肉末粥	香菇肉羹麵線
食 材		豬肉.洋蔥.香菇.雞蛋.味噌	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米.花椰菜	雞肉.高麗菜.紅蘿蔔.香菇.貢丸.	豬肉.鹹蛋.皮蛋.玉米.香菇.	豬肉羹.香菇.筍絲.柴魚.雞蛋
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，依當季水果為主

*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 115 年 7 月份菜單

		7/13(一)	7/14(二)	7/15(三)	7/16(四)	7/17(五)
早 餐 08:00-08:40		克林姆麵包 芝麻豆漿	馬拉糕 牛奶	地瓜肉鬆粥	蔓越莓饅頭 薏仁漿	小肉包 豆漿
食 材		雞蛋. 奶油. 芝麻. 黃豆	雞蛋. 麵粉. 奶粉	黃地瓜. 豬肉鬆	蔓越莓. 薏仁	豬肉. 黃豆
午 餐 11:40-12:40		火腿蛋炒飯 竹筍排骨湯	香米飯 冬瓜腐乳雞 豆干肉絲 香菇高麗菜 蒜頭蚵湯	麻油雞米糕 蔬菜湯	五穀飯 蕃茄燉肉 日式蒸蛋 針菇白菜 黃瓜魚丸湯	擔仔湯麵 綜合魯味
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 雞 蛋. 竹筍. 豬排骨	雞肉. 冬瓜. 豆干. 豬肉絲. 芹菜. 香 菇. 高麗菜. 蒜頭. 蚵	雞肉. 薑片. 綜合菇. 高麗菜. 玉米. 紅蘿 蔔	豬肉. 蕃茄. 雞蛋. 金針菇. 鵝白菜. 魚丸. 大黃瓜	豬肉. 豆芽菜. 韭菜 烏蛋. 米血. 黑輪. 貢丸. 海帶. 豆干
水 果		香蕉	芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		黑糖山粉圓	雞蛋布丁	微笑薯餅 蘋果汁	翡翠豆腐羹	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 16:40-17:40		麻油雞麵線	咖哩雞肉蓋飯 昆布帶芽湯	味噌豬肉湯麵	白菜雞肉燴飯 魚丸湯	鮭魚蔬菜粥
食 材		雞肉. 薑片. 綜合菇 高麗菜	雞肉. 馬鈴薯. 紅蘿 蔔. 玉米. 花椰菜. 海帶芽	豬肉. 高麗菜. 洋蔥. 綜合菇. 味噌	雞肉. 大白菜. 木耳 紅蘿蔔. 魚丸. 芹菜	鮭魚. 高麗菜. 香菇 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，依當季水果為主

*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 115 年 7 月份菜單

		7/20(一)	7/21(二)	7/22(三)	7/23(四)	7/24(五)
早 餐 08:00-08:40		蔥花麵包 豆奶	玉米穀片 牛奶	菇菇滑蛋麵線	木鱉果饅頭 豆漿	果醬抹吐司 糙米漿
食 材		青蔥. 麵粉. 黃豆. 奶粉	喜瑞爾穀片. 奶粉	鴻禧菇. 金針菇. 香 菇. 雞蛋. 白麵線	木鱉果. 黃豆	草莓醬. 藍莓醬. 麵 粉. 糙米. 花生
午 餐 11:40-12:40		紅燒獅子頭 蓋飯 蒜頭雞湯	小米飯 家鄉滷肉 毛豆玉米蛋 蒜炒油菜 冬瓜薏仁湯	沙茶三絲燴飯 蕃茄蛤蜊湯	香鬆飯 打拋雞 黃帝豆麵筋 香菇花椰菜 榨菜肉絲湯	鍋燒意麵
食 材		豬肉. 大白菜. 木耳 洋蔥. 紅蘿蔔. 蒜仁 雞肉	豬肉. 油豆腐. 紅蘿 蔔. 毛豆. 玉米. 雞 蛋. 油菜. 冬瓜. 薏 仁. 大骨	豬肉. 金針菇. 紅蘿 蔔. 木耳. 洋蔥. 沙 茶. 蕃茄. 蛤蜊	雞肉. 九層塔. 黃帝 豆. 麵筋球. 香菇. 花 椰菜. 榨菜. 豬肉絲	豬肉. 蟹肉棒. 雞蛋. 鵝白菜. 丸子. 柴魚 片.
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	蕃茄
點 心 14:10-15:00		鳳梨酥 決明子茶	黑糖仙草蜜	小雞塊 冬瓜茶	香 Q 蛋 決明子茶	黑糖糕 麥茶
晚餐 16:40-17:40		蕃茄雞蛋湯麵	台式鹹粥	海鮮鍋燒湯飯	芋頭米粉湯	不延托
食 材		豬肉. 蕃茄. 香菇. 雞蛋. 洋蔥	豬肉. 菜脯. 高麗菜 紅蘿蔔. 香菇	魚片. 蛤蜊. 蝦仁. 鵝白菜. 蟹肉棒. 柴 魚片.	豬肉. 芋頭. 油蔥. 高 麗菜. 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，依當季水果為主

*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)。

		7/27(一)	7/28(二)	7/29(三)	7/30(四)	7/31(五)
早 餐		園休日			南瓜饅頭 牛奶	芋頭包 五穀奶
08:00-08:40						
食 材					南瓜. 奶粉	芋頭. 五穀粉. 奶粉
午 餐						
11:40-12:40						
食 材					豬肉. 高麗菜. 玉米. 馬鈴薯. 紅蘿蔔	雞肉. 玉米. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 花椰菜. 綜 合菇. 豆腐. 海帶芽
水 果					香蕉	西瓜
點 心						
14:10-15:00						
晚餐						
16:40-17:40						
食 材					豬肉. 高麗菜. 紅蘿 蔔. 綜合菇. 丸子	豬肉. 皮蛋. 紅蘿蔔 玉米.
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類				V	V
	豆魚蛋肉類				V	V
	蔬菜類				V	V
	水果類				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，依當季水果為主

*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)。