

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 05 月份菜單

		4/28(一)	4/29(二)	4/30(三)	5/1(四)	5/2(五)
早 餐		銀絲卷 牛奶	草莓饅頭 五穀奶	香菇雞絲麵	五一 勞 動 節	葡萄乾吐司 牛奶
食 材		麵粉. 奶粉	草莓. 麵粉. 五穀粉. 奶粉	香菇. 雞肉絲. 關廟麵		葡萄乾. 麵粉. 奶粉
午 餐		南瓜蔬菜麵	白飯 打拋豬 日式蒸蛋 炒青江菜	海鮮湯拌飯		香甜咖哩飯
			芹香蘿蔔湯			蔬菜濃湯
食 材		關廟麵條. 南瓜. 豬肉片. 豆芽菜. 柳松菇. 杏鮑菇. 魚板. 小白菜	白米. 豬絞肉. 九層塔. 蕃茄. 洋蔥. 雞蛋. 青江菜. 芹菜. 白蘿蔔	白米. 高麗菜. 乾香菇. 蛤蜊. 魚板. 豬肉片		白米. 豬肉片. 咖哩塊. 洋蔥. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 青豆仁. 高麗菜. 玉米粒. 菇類
水 果		柳丁	鳳梨	蕃茄		蘋果
點 心		烤地瓜 決明子	紫米紅豆湯	馬卡龍 麥茶		原味豆花
食 材		地瓜. 決明子	紫米. 紅豆	麵粉. 大麥		黃豆. 糖水
晚 餐		雞茸玉米 香菇粥	什錦湯飯	肉羹麵線		鍋燒意麵
食 材		白米. 雞肉絲. 鴻禧菇. 高麗菜. 紅蘿蔔.	白米. 豬肉絲. 高麗. 魚板. 香菇. 魚丸	白米. 香菇. 筍絲. 木耳絲. 紅蘿蔔. 肉羹. 紅麵線		意麵. 高麗菜. 丸子. 魚板. 豬肉片. 香菇.
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	✓	✓	✓		✓
	豆魚蛋肉類	✓	✓	✓		✓
	蔬菜類	✓	✓	✓		✓
	水果類	✓	✓	✓		✓

*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 114 年 05 月份菜單

		5/5(一)	5/6(二)	5/7(三)	5/8(四)	5/9(五)
早 餐		蔥花餐包 牛奶	絲瓜肉絲麵	翡翠叻仔魚粥	奶皇包 豆漿	藍莓饅頭 米漿
食 材		麵粉, 青蔥, 奶粉,	絲瓜, 香菇, 豬肉 絲, 廟廟麵條	白米, 菠菜 (翡 翠), 叻仔魚, 魚 板, 菇類	麵粉, 黃豆	藍莓, 麵粉, 糙米
午 餐		什錦蔬菜 拌飯	白飯 糖醋里肌肉 毛豆炒豆干 炒油菜	水餃	糙米飯 馬鈴薯燉肉 炸檸檬雞柳 炒豆芽菜	台南米糕
			紫菜蛋花湯	酸辣湯	金針花肉絲湯	蘿蔔玉米湯
食 材		白米, 豬肉片, 高 麗菜, 香菇, 袖珍 菇, 筍絲, 杏鮑菇, 魚板	白米, 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米粒, 青豆仁, 鳳梨, 毛 豆, 豆干, 油菜, 紫 菜, 雞蛋	麵粉, 豬肉, 青蔥, 豆腐, 筍絲, 木耳 絲, 豬肉絲, 蘿蔔 絲	糙米, 白米, 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉, 豆芽菜, 韭 菜, 金針花, 豬肉 絲, 榨菜	白米, 小黃瓜絲, 鵪鶉蛋, 豬肉, 毛 豆仁, 油豆腐, 高 麗菜, 白蘿蔔, 玉 米粒
水 果		鳳梨	木瓜	哈密瓜	蘋果	柳丁
點 心		雞蛋布丁	沙其瑪 麥茶	玉兔包 黑豆茶	關東煮	粉角綠豆湯
食 材		布丁粉, 水, 糖	麵粉, 大麥	麵粉, 紅豆泥, 黑豆	白蘿蔔, 玉米, 黑輪, 米 血, 油豆腐, 豆苗	粉角, 綠豆
晚 餐		皮蛋瘦肉粥	台式米苔目	香菇羹拌飯	榨菜肉絲餛飩 湯麵	鮮蔬燴飯
食 材		白米, 豬絞肉, 高麗 菜, 皮蛋, 菇類, 紅蘿 蔔, 玉米粒, 青蔥	米苔目麵條, 豬肉, 青蔥, 魚板, 豆芽菜	白米, 香菇, 筍絲, 木 耳, 紅蘿蔔, 肉羹	榨菜絲, 豬肉絲, 餛 飩, 麵條, 青蔥,	豬肉, 高麗菜, 紅蘿 蔔, 玉米粒, 綜合菇
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	√	√	√	√	√
	豆魚蛋肉類	√	√	√	√	√
	蔬菜類	√	√	√	√	√
	水果類	√	√	√	√	√

*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 114 年 05 月份菜單

		5/12(一)	5/13(二)	5/14(三)	5/15(四)	5/16(五)
早 餐		藍莓吐司 牛奶	絲瓜粥	翡翠芙蓉湯麵	木鱉果饅頭 豆漿	芝麻包 米漿
食 材		麵粉, 藍莓果醬, 奶粉	白米, 豬肉, 絲瓜, 菇類, 紅蘿蔔	菠菜(翡翠), 豬肉絲, 雞蛋, 麵條	麵粉, 黃豆, 木鱉果	麵粉, 芝麻, 糙米,
午 餐		烏龍湯麵	白飯 南瓜燒肉 三色蒸蛋 炒高麗菜	豬肉蔬菜炒飯	小米飯 百頁絞肉 炸柳葉魚 炒豆芽菜	雞肉咖哩飯
			香菇雞湯	玉米蛋花湯	蛤蜊冬瓜湯	金針肉絲湯
食 材		烏龍麵條, 豬肉絲, 洋蔥, 高麗菜, 青蔥, 魚板, 丸子	豬肉, 南瓜, 雞蛋, 皮蛋, 鹹蛋, 高麗菜, 香菇, 雞肉	豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 玉米粒, 雞蛋	小米, 白米, 百頁豆腐, 豬絞肉, 柳葉魚, 豆芽菜, 蛤蜊, 冬瓜, 薑絲, 青蔥	白米, 雞肉絲, 咖哩塊, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 玉米粒, 青豆仁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥, 金針菇
水 果		蘋果	柳丁	香蕉	番茄	木瓜
點 心		馬拉糕 麥茶	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	紅豆薏仁湯	玉米濃湯	波蘿麵包 蜜茶
食 材		麵粉, 大麥	雞蛋, 麵粉, 冬瓜磚	紅豆, 薏仁	馬鈴薯, 火腿, 青豆仁, 紅蘿蔔, 玉米	麵粉, 雞蛋, 龍眼蜜
晚 餐		蘿蔔魚羹湯 拌飯	月見麵	水餃	番茄滑蛋麵	什錦粥
				味噌豆腐湯		
食 材		白米, 白蘿蔔, 魚肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 蛤蜊	高麗菜, 豬肉, 海苔, 雞蛋, 菇類, 魚卵捲	麵粉, 豬肉, 青蔥, 豆腐, 味噌	豬肉絲, 番茄, 雞蛋, 麵條, 高麗菜, 菇類	豬肉片, 高麗菜, 菇類, 紅蘿蔔, 菠菜(翡翠)
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	✓	✓	✓	✓	✓
	豆魚蛋肉類	✓	✓	✓	✓	✓
	蔬菜類	✓	✓	✓	✓	✓
	水果類	✓	✓	✓	✓	✓

*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 114 年 05 月份菜單

		5/19(一)	5/20(二)	5/21(三)	5/22(四)	5/23(五)
早 餐		草莓麵包 牛奶	滑蛋蔬菜麵線	金銀蛋粥	鮮奶饅頭 米漿	芋頭包 豆漿
食 材		麵粉, 草莓, 奶粉	麵線, 高麗菜, 雞蛋, 菇類	白米, 豬肉絲, 高麗菜, 雞蛋, 皮蛋, 鹹蛋, 紅蘿蔔, 菇類	麵粉, 鮮奶, 糙米	麵粉, 芋頭, 黃豆
午 餐		日式唐揚雞拉麵	五穀飯 紅燒獅子頭 客家小炒 炒油菜	家常魯味飯	白飯 蔥香肉末豆腐 炸花枝丸 炒豆芽菜	醬燒豬肉燴飯
			柴魚味增豆腐湯	冬瓜排骨湯	榨菜肉絲湯	蘿蔔黑輪湯
食 材		唐揚雞肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 綜合菇, 拉麵	五穀米, 白米, 紅蘿蔔, 豬絞肉, 洋蔥, 豆腐, 大白菜, 乾香菇, 豆干, 豬肉絲, 芹菜, 油菜, 柴魚片, 味增醬, 嫩豆腐	白米, 海帶, 豬肉, 黑輪, 米血, 百葉豆腐, 冬瓜、排骨	白米, 豬絞肉, 豆腐, 青蔥, 花枝丸, 豆芽菜, 榨菜, 豬肉絲	白米, 里肌肉, 南瓜, 高麗菜, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 鴻喜菇, 白蘿蔔, 黑輪片
水 果		木瓜	蘋果	鳳梨	番茄	香蕉
點 心		椰果山粉圓	地瓜紅豆湯	章魚燒 黑豆茶	綜合蔬菜 魚丸湯	杯子蛋糕 蜜茶
食 材		椰果, 山粉圓	地瓜, 紅豆	麵粉, 杏鮑菇, 高麗菜, 黑豆	青菜, 魚丸, 菠菜(翡翠)	麵粉, 龍眼蜜
晚 餐		雞肉蔬菜拌飯	鮪魚玉米粥	什錦意麵湯	南瓜海鮮燉飯	肉燥粿仔條
					龍骨扁蒲湯	
食 材		雞肉, 高麗菜, 綜合菇, 紅蘿蔔	白米, 鮪魚, 玉米, 高麗菜, 菇類	意麵, 魚板, 高麗菜, 丸子, 菇類	蛤蜊, 蝦仁, 洋蔥, 玉米筍, 蟹味棒, 南瓜, 扁蒲, 豬龍骨	粿仔條, 魚板, 豆芽菜, 青蔥, 豬絞肉
餐點類別 檢核	全穀雜糧類	✓	✓	✓	✓	✓
	豆魚蛋肉類	✓	✓	✓	✓	✓
	蔬菜類	✓	✓	✓	✓	✓
	水果類	✓	✓	✓	✓	✓

*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 114 年 05 月份菜單

		5/26(一)	5/27(二)	5/28(三)	5/29(四)	5/30(五)
早 餐		克林姆麵包 五穀奶	肉鬆地瓜粥	雞蛋麵線	芝麻饅頭 豆漿	端午節補休
食 材		麵粉, 五穀粉	肉鬆, 地瓜, 白米	雞蛋, 麵條, 青菜	麵粉, 芝麻, 黃豆	
午 餐		蔥香豬肉麵	肉粽	海鮮湯拌飯	香腸炒飯	
			蔬菜麵線湯		海帶芽湯	
食 材		關廟麵, 青蔥, 豬肉, 菇類, 高麗菜, 丸子	糯米, 香菇, 蛋黃, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 金針菇, 豬肉絲, 麵線	白米, 高麗菜, 蝦仁, 蛤蜊, 白蘿蔔, 薑絲, 菇類	白米, 香腸, 雞蛋, 玉米, 洋蔥, 青豆仁, 海帶芽, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	
水 果		番茄	木瓜	柳丁	蘋果	
點 心		鳳梨酥 決明子	小肉包 麥茶	桂圓紫米粥	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
食 材		麵粉, 鳳梨塊, 決明子	麵粉, 豬肉, 大麥	桂圓, 紫米	麵粉, 雞蛋, 優酪乳	
晚 餐		滑蛋蔬菜野菇 燴飯	香菇肉羹湯麵	台式炒粿仔 貢丸湯	台式鹹粥	
食 材		白米, 高麗菜, 南瓜, 菇類, 雞蛋, 菠菜(翡翠)	麵條, 香菇, 肉羹, 筍絲, 紅蘿蔔	粿仔麵條, 青蔥, 豆芽菜, 魚板, 豬肉貢丸	白米, 豬肉, 青蔥, 高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米	
餐點類別 檢核	全穀雜糧類	✓	✓	✓	✓	
	豆魚蛋肉類	✓	✓	✓	✓	
	蔬菜類	✓	✓	✓	✓	
	水果類	✓	✓	✓	✓	

*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