

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 06 月份菜單

		6/2(一)	6/3(二)	6/4(三)	6/5(四)	6/6(五)
早餐 08:00-08:40		藍莓吐司 牛奶	綜合饅頭 豆漿	玉米脆片 牛奶	蔥花饅頭 薏仁漿	滑蛋麵線
食 材		麵粉. 藍莓. 奶 粉	芋頭、麵粉、黃 豆	玉米脆片, 牛 奶	蔥肉饅頭、薏仁	麵線、枸杞、雞 蛋
午餐 11:20-12:20		麻婆豆腐 燴飯 炒青菜	日式唐揚雞 蔬菜麵	肉燥拌麵	白飯 古早味滷肉 玉米炒蛋 炒豆芽菜	田園雞 咖哩飯
		黃瓜魚丸湯		蘿蔔排骨湯	菇菇雞湯	蛤蜊冬瓜湯
食 材		米飯. 豬絞肉. 豆腐, 青蔥, 青 江菜. 魚丸, 大 黃瓜	玉米, 白蘿蔔, 綜合菇, 拉麵. 唐揚雞	麵條. 碎絞肉. 小烏蛋. 豆干 丁. 毛豆. 青蔥. 白蘿蔔, 排骨. 香菇	白米. 玉米. 雞 蛋, 青蔥. 豆芽 菜. 豬肉, 薑	白米. 咖哩塊. 雞肉. 紅蘿蔔. 青甜椒, 馬鈴 薯, 洋蔥. 蛤蜊. 冬瓜
水 果		柳丁	蘋果	蓮霧	芭樂	鳳梨
點心 14:10-15:10		沙其瑪 麥茶	仙草蜜	黃金 QQ 球 決明子茶	蘿蔔糕湯	椰果綠豆湯
食 材		麵粉. 大麥	仙草, 黑糖	地瓜. 地瓜粉, 決明子茶	蘿蔔糕, 蔬菜湯	綠豆, 椰果
晚餐 16:40-17:40		蔬菜 扁食麵	醬燒豬燴飯	皮蛋瘦肉 玉米粥	排骨酥麵	鍋燒意麵
食 材		麵條. 扁食. 高麗 菜, 紅蘿蔔絲	白米. 里肌肉. 洋 蔥. 高麗菜.	白米. 豬肉. 玉米. 皮蛋	麵. 排骨酥. 白蘿 蔔, 小白菜	高麗菜. 小白菜. 豬 肉. 蟹肉棒. 丸子. 意麵
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 06 月份菜單

		6/9(一)	6/10(二)	6/11(三)	6/12(四)	6/13(五)
早 餐 08:00-08:40	餐 點	葡萄乾吐司 牛奶	叻仔魚粥	絲瓜麵線	芋頭包 豆漿	木鱉果饅頭 米漿
	食 材	麵粉. 葡萄乾.	白米. 叻仔魚	麵線, 絲瓜	麵粉. 五穀粉	木鱉果. 麵粉. 花生. 米
午 餐 11:20-12:20	餐 點	綜合菇鐵板麵	白飯 日式醬燒肉 日式蒸蛋 炒青江菜	小米飯 家常滷味	糙米飯 馬鈴薯燉肉 醬燒豆腐 炒青菜	水餃
	食 材	番茄豆腐湯	芹香蘿蔔湯	紫菜魚丸湯	金針排骨湯	酸辣湯
食 材		麵. 肉片. 豆芽菜. 杏包菇. 鴻喜菇. 豆腐, 番茄	白飯. 洋蔥. 豬肉. 雞蛋. 青江菜. 芹菜. 白蘿蔔	白米, 白蘿蔔, 米血, 豆包, 豆乾, 海帶, 黑輪, 紫菜, 魚丸	糙米. 豬肉. 馬鈴薯洋蔥. 青菜. 青蔥. 金針. 排骨. 豆腐, 紅蘿蔔	豬肉, 高麗菜, 青蔥, 麵粉, 筍絲木耳絲, 豆腐, 雞蛋
水 果		柳丁	鳳梨	香蕉	哈密瓜	蘋果
點 心 14:10-15:10	餐 點	烤地瓜 決明子	檸檬愛玉	茶葉蛋 蜜茶	銅鑼燒 麥茶	原味豆花
	食 材	地瓜. 決明子	檸檬, 愛玉	雞蛋, 蜂蜜	麵粉. 紅豆泥. 大麥	黃豆. 糖水
晚 餐 16:40-17:40	餐 點	雞茸玉米 菇菇粥	什錦湯飯	肉羹麵線	大滷麵	紅燒豬肉麵
	食 材	白米. 雞肉絲. 菇. 玉米, 蔬菜	白米. 豬肉絲. 高麗菜. 筍絲. 綜合菇	香菇. 筍絲. 木耳絲. 紅蘿蔔. 肉羹. 紅麵線	米飯, 大白菜, 肉末, 菜脯	紅燒排骨酥, 白蘿蔔, 麵
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 06 月份菜單

		6/16(一)	6/17(二)	6/18(三)	6/19(四)	6/20(五)
早餐 08:00-08:40		奶酥餐包 牛奶	八寶粥	鮪魚玉米粥	果醬吐司 豆漿	蔥花饅頭 米漿
食材		麵粉. 奶粉	豆類, 五穀	鮪魚. 玉米粒	麵粉. 黃豆	麵粉. 豬肉. 糙米
午餐 11:20-12:20		海鮮湯拌飯	白飯 家常豆腐 唐揚雞 炒青菜	台式炒飯	白飯 日式燒肉 皇帝豆麵筋 炒空心菜	汕頭大滷麵
			豆薯蛋花湯	榨菜肉絲湯	排骨玉米湯	
食 材		高麗菜. 蛤蠣. 蝦仁. 魚片. 蟹味棒. 鴻禧 菇	小米. 豬肉. 紅蘿蔔. 豆腐. 雞肉. 豆芽菜. 豆薯. 雞蛋	豬肉. 洋蔥. 玉米粒. 青蔥. 榨菜. 紅蘿蔔. 蒜頭.	白米. 豬肉. 筍干. 毛 豆. 豆干丁. 空心菜. 玉米	扁魚. 蝦米. 番茄. 豬肉. 大白菜. 綜合 菇. 白蘿蔔. 木耳
水 果		柳丁	芭樂	香蕉	哈密瓜	小番茄
點 心 14:10-15:10		鳳梨酥 麥茶	山粉圓甜湯	馬卡龍 黑豆茶	玉米濃湯	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶
食 材		麵粉. 大麥. 鳳梨	山粉圓. 椰果	麵粉. 黑豆	馬鈴薯. 火腿. 青豆 仁. 紅蘿蔔. 玉米	雞蛋. 麵粉. 冬瓜磚
晚餐 16:40-17:40		番茄義大利麵	台式炒麵 豆腐味增湯	肉羹麵線	水餃	鮮蔬燴飯
					海帶芽湯	
食 材		義大利捲麵. 番 茄. 肉醬. 綜合蔬 菜	豬肉. 麵. 菇類. 紅蘿蔔	肉羹. 紅麵線. 柴 魚湯	麵粉. 豬肉. 青 蔥. 海帶芽	雞肉. 花椰菜. 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 06 月份菜單

		6/23(一)	6/24(二)	6/25(三)	6/26(四)	6/27(五)
早餐 08:00-08:40		肉鬆餐包 牛奶	蔬菜菇菇鹹粥	雲吞麵	紅蘿蔔饅頭 豆漿	奶皇包 米漿
食材		麵粉.肉鬆.奶粉	紅蘿蔔絲,高麗菜,香菇,白米	豬肉.高麗菜.餛飩.菇類	麵粉.紅蘿蔔.黃豆	麵粉.糙米
午餐 11:20-12:20		蔥燒豬肉湯麵	白飯 瓜仔肉 番茄炒蛋 炒高麗菜	香菇肉羹 湯拌飯	台式飯糰	豬肉蔬菜炒飯
			菇菇雞湯		魚丸湯	玉米蛋花湯
食 材		豬肉.高麗菜.青蔥.紅蘿蔔.綜合菇.麵條.青蔥	豬肉.南瓜.雞蛋.皮蛋.鹹蛋.高麗菜.香菇.雞肉	香菇.肉羹.高麗菜.紅蘿蔔.筍絲	豬肉鬆.海苔.豆乾.玉米.高麗菜.魚丸.洋蔥	豬肉.高麗菜.菇類.雞蛋.玉米
水 果		柳丁	鳳梨	香蕉	哈密瓜	蘋果
點 心 14:10-15:10		玉兔包 麥茶	薏仁湯	小肉包 紅豆水	綠豆地瓜湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
食 材		麵粉.大麥	薏仁米	麵粉.豬絞肉.紅豆	湯圓,綠豆	麵粉.雞蛋.優酪乳
晚餐 16:40-17:40		魚羹湯拌飯	豬肉燴麵	鍋燒雞絲麵	什錦粥	台式炒米粉
						貢丸湯
食 材		白飯.魚羹.高麗菜.紅蘿蔔	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.菇類.麵條	豬肉.高麗菜.雞絲麵.菇類.魚板	豬肉.高麗菜.菇類.紅蘿蔔.翡翠	米粉.高麗菜.紅蘿蔔.菇類.貢丸
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、不適合過敏體質使用。