

		8/3(一)	8/4(二)	8/5(三)	8/6(四)	8/7(五)
早餐 08:00-08:40		奶酥葡萄麵包 牛奶	玉米穀片 牛奶	絲瓜雞蛋麵線	藍莓饅頭 豆漿	起司刈包 黑豆漿
食材		奶粉. 葡萄乾. 奶油	喜瑞爾穀片. 奶粉	絲瓜. 雞蛋. 枸杞	麵粉. 藍莓. 黃豆	麵粉. 起司. 黑豆
午餐 11:40-12:40		排骨酥湯麵	白飯 南瓜燉肉 豆薯炒蛋 香菇高麗菜 金針排骨湯	沙茶豬肉燴飯 冬瓜大骨湯	小米飯 洋蔥雞丁 日式蒸蛋 木耳豆芽菜 味噌豆腐湯	白菜餛飩湯麵
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 木耳. 大白菜. 香菇. 豆菜麵	豬肉. 南瓜. 豆薯. 雞蛋. 香菇. 高麗菜. 金針花. 豬排骨	豬肉. 油菜. 金針菇. 紅蘿蔔. 沙茶醬. 冬瓜. 豬大骨	雞腿. 洋蔥. 雞蛋. 木耳. 豆芽菜. 味噌. 豆腐. 海帶芽	豬肉餛飩. 鵝白菜. 綜合菇. 油蔥. 油麵
水 果		西瓜	蘋果	火龍果	鳳梨	香蕉
點心 14:10-15:00		黑糖山粉圓	紅豆紫米湯	香酥黑輪 檸檬蜜	鮮奶仙草蜜	沙其瑪 決明子茶
晚餐 16:40-17:40		鮭魚雞蛋炒飯 紫菜湯	麻油菇菇湯麵	古早味 蘿蔔糕湯	雞肉親子井 味噌湯	芹香筍絲肉粥
食 材		鮭魚. 雞蛋. 紅蘿蔔. 紫菜	豬肉片. 香菇. 金針菇. 秀珍菇. 高麗菜. 老薑. 麻油	雞腿. 高麗菜. 紅蘿蔔. 洋蔥. 香菇. 蘿蔔糕	雞肉. 洋蔥. 雞蛋. 高麗菜. 味噌. 柴魚	肉絲. 竹筍. 香菇. 芹菜. 油蔥
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，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)。

		8/10(一)	8/11(二)	8/12(三)	8/13(四)	8/14(五)
早 餐 08:00-08:40		蔥肉鬆麵包 芝麻豆漿	蒸地瓜 牛奶	翡翠鮪魚粥	南瓜饅頭 薏仁漿	紅豆包 糙米漿
食 材		青蔥.豬肉.芝麻. 黃豆	瓜瓜園地瓜.奶粉	翡翠.鮪魚.紅蘿蔔	南瓜.麵粉.薏仁	豬肉.花生.糙米
午 餐 11:40-12:40		香菇肉絲油飯 蔬菜湯	紫米飯 香滷豬排 毛豆炒豆干 香菇大白菜 蒜頭蚵湯	洋蔥豬肉炒麵 黃瓜魚丸湯	香米飯 瓜瓜悶雞 紅蘿蔔炒蛋 蒜炒青江菜 菌菇雞湯	鍋燒意麵
食 材		豬肉絲.香菇.魷 魚乾.油蔥.高麗 菜.紅蘿蔔.玉米	豬肉.毛豆.豆干. 紅蘿蔔.香菇.大 白菜.蚵.蒜仁	豬肉.洋蔥.木耳.紅 蘿蔔.高麗菜.油麵. 大黃瓜.魚丸	雞肉.醬瓜.紅蘿 蔔.雞蛋.青江菜. 綜合菇.雞骨	豬肉.貢丸.蟹肉棒 鵝白菜.雞蛋.蛤蜊
水 果		香蕉	芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		綠豆湯	小肉包 冬瓜茶	小雞塊 蘋果汁	薏仁湯	雞蛋糕 麥茶
晚餐 16:40-17:40		什錦湯麵	南瓜雞丁米粉	蔥燒豬肉蓋飯 蛋花湯	蕃茄肉醬拌麵 昆布小魚湯	黃金雞肉粥
食 材		豬肉.高麗菜.紅蘿 蔔.木耳.香菇.丸 子	雞肉.南瓜.鹹蛋. 高麗菜.香菇.米粉	豬肉.洋蔥.高麗菜. 紅蘿蔔.雞蛋	豬肉燥.蕃茄.洋蔥 花椰菜.玉米.小魚 干	雞肉.鹹蛋.紅蘿蔔. 洋蔥.毛豆.玉米 干
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 8 月份菜單

		8/17(一)	8/18(二)	8/19(三)	8/20(四)	8/21(五)
早 餐 08:00-08:40		克林姆麵包 牛奶	綜合燒賣 黑豆漿	蔬菜鹹粥	鮮奶饅頭 豆漿	芝麻包 糙米漿
食 材		雞蛋. 牛奶. 奶粉	豬肉. 香菇. 黑豆	高麗菜. 紅蘿蔔. 香菇. 菠菜泥. 玉米	牛奶. 麵粉. 黃豆	芝麻. 糙米. 花生
午 餐 11:40-12:40		夏威夷炒飯 蕃茄蛤蜊湯	五穀飯 甜椒豬柳 玉米炒蛋 蒜炒高麗菜 芹香鴨丸湯	古早味大滷麵	台南米糕 冬瓜排骨酥湯	香菇竹筍飯湯
食 材		火腿. 鳳梨. 紅蘿蔔 雞蛋. 洋蔥. 肉鬆. 蕃茄. 蛤蜊	豬肉. 洋蔥. 紅黃甜 椒. 玉米. 雞蛋. 高 麗菜. 芹菜. 鴨肉丸	豬肉丁. 筍丁. 紅蘿 蔔. 白蘿蔔. 香菇. 雞蛋. 油麵	豬肉. 小黃瓜. 肉鬆. 冬瓜. 排骨酥.	雞肉. 香菇. 貢丸. 竹 筍. 油蔥. 芹菜. 魚板
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	蕃茄
點 心 14:10-15:00		銅鑼燒 黑豆茶	紅豆小湯圓	花枝丸 鳳梨茶	水果西米露	黑糖豆花
晚餐 16:40-17:40		香菇肉羹麵線	咖哩雞烏龍麵	照燒雞肉蓋飯 貢丸湯	芹香魚肉鹹粥	蕃茄蔬菜滑蛋 湯麵
食 材		豬肉羹. 香菇. 筍絲 麵線. 柴魚片	雞肉. 洋蔥. 木耳. 鵝白菜. 香菇. 烏龍 麵.	雞腿. 洋蔥. 大白菜 紅蘿蔔. 貢丸.	鰻魚. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔. 芹菜	豬肉. 蕃茄. 高麗菜. 金針菇. 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)。

		8/24(一)	8/25(二)	8/26(三)	8/27(四)	8/28(五)
早 餐 08:00-08:40		奶皇包 薏仁漿	鍋貼 黑豆漿	地瓜肉鬆粥	蔓越莓饅頭 豆漿	果醬吐司 牛奶
食 材		牛奶. 雞蛋. 薏仁	豬肉. 黑豆	地瓜. 豬肉鬆	蔓越莓. 麵粉. 黃豆	草莓果醬. 麵粉. 奶粉
午 餐 11:40-12:40		什錦炒意麵 紫菜蛋花湯	白飯 滷小雞腿 客家小炒 筍絲空心菜 大骨玉米湯	水餃 酸辣湯	咖哩起司雞飯 味噌蜆湯	擔仔湯麵 綜合魯味
食 材		豬肉. 高麗菜. 洋蔥 紅蘿蔔. 意麵. 紫菜 雞蛋.	雞腿. 豆干. 洋蔥. 魷魚干. 豬肉絲. 筍 絲. 空心菜. 豬大骨 玉米	豬肉. 筍絲. 木耳. 紅蘿蔔. 豆腐. 豬血	雞肉. 馬鈴薯. 紅蘿 蔔. 洋蔥. 花椰菜. 起 司絲. 味噌. 蜆	豬肉燥. 油麵. 豆芽 菜. 豆干. 海帶. 米 血. 烏蛋. 黑輪. 杏鮑 菇
水 果		香蕉	芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		豬肉餡餅 蜜茶	鳳梨酥 決明子茶	微笑薯餅 麥茶	黑糖地瓜湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 16:40-17:40		油蔥雞絲拌飯 海帶芽湯	醬香炒米苔苜 蛋花湯	三絲鮮湯麵	皮蛋肉末粥	翡翠豆腐羹麵
食 材		雞肉絲. 油蔥酥. 洋 蔥. 香菇. 紅蘿蔔. 海帶芽	豬肉. 高麗菜. 香菇 紅蘿蔔. 洋蔥. 雞蛋 米苔苜	豬肉絲. 金針菇. 紅 蘿蔔. 豆薯絲. 木耳	豬肉. 皮蛋. 紅蘿蔔. 玉米	豬肉羹. 翡翠. 豆腐. 紅蘿蔔. 鴻禧菇
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)。

		8/31(一)	9/1(二)	9/2(三)	9/3(四)	9/4(五)
早 餐 08:00-08:40		菠蘿麵包 芝麻豆漿	馬拉糕 五穀奶	白菜魷魚麵線	紅蘿蔔饅頭 糙米漿	芋泥包 豆漿
食 材		雞蛋. 奶油. 黃豆. 黑芝麻	奶粉. 麵粉. 雞蛋. 五 穀粉	鵝白菜. 魷仔魚. 油蔥. 香菇	紅蘿蔔. 花生. 糙米	芋頭. 麵粉. 黃豆
午 餐 11:40-12:40		豬肉味噌拉麵	小米飯 唐揚雞 酸菜麵腸 木耳豆芽菜 香菇雞湯	枸杞麻油雞蓋 飯 薑絲米血湯	白飯 日式燒肉 麻婆豆腐 蒜炒油菜 冬瓜蛤蜊湯	豬排鐵板麵 玉米濃湯
食 材		豬肉片. 洋蔥. 海帶 芽. 玉米. 柴魚片	雞肉. 酸菜. 麵腸. 木 耳. 紅蘿蔔. 豆芽菜. 香菇. 雞腿.	雞肉. 枸杞. 綜合 菇 老薑. 高麗菜. 米 血	豬肉片. 洋蔥. 肉末. 豆腐. 油菜. 冬瓜. 蛤 蜊	豬肉. 玉米. 紅蘿蔔. 玉米筍. 花椰菜. 鴻 禧菇. 馬鈴薯. 雞蛋
水 果		香蕉	芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		叉燒包 黑糖茶	綠豆薏仁湯	章魚燒 蘋果汁	芋頭西米露	冬瓜仙草蜜
晚餐 16:40-17:40		麻油肉絲炒飯 魚丸湯	海鮮湯麵	小米粥 香菇肉燥 炒雞蛋 炒高麗菜	水餃 紫菜蛋花湯	台式鹹粥
食 材		豬肉絲. 紅蘿蔔. 高 麗菜. 魚丸. 芹菜	雞魚. 蝦仁. 小白菜 蛤蜊. 蟹肉棒油麵.	豬肉. 香菇丁. 雞 蛋高麗菜	豬肉. 高麗菜. 麵粉. 紫菜. 雞蛋	豬肉末. 菜脯. 紅蘿 蔔. 油蔥. 香菇. 高麗 菜
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)。