



臺南市私立活水樹谷幼兒園 115 年 1 月份菜單

		1/5(一)	1/6(二)	1/7(三)	1/8(四)	1/9(五)
早 餐 08:00-08:40		綜合花捲 芝麻豆漿	白菜魚丸湯麵	鮪魚玉米粥	草莓饅頭 豆漿	肉鬆麵包 薏仁牛奶
食 材		蔥花.麵粉.黑芝麻.黃豆	鵝白菜.香菇.虱目魚丸.油蔥	鮪魚.紅蘿蔔.玉米	草莓.黃豆	紅豆.薏仁.奶粉
午 餐 11:40-12:40		大阪炒麵 大骨蘿蔔湯	五穀飯 蒜香雞腿 紅蘿蔔炒蛋 香菇高麗菜 百合排骨湯	白飯 日式昆布 小火鍋	白飯 香菇肉燥 客家小炒 雙色花椰 瓜仔雞湯	海產粥
食 材		豬肉絲.紅蘿蔔.洋蔥.木耳.高麗菜.柴魚.豬大骨.紅白蘿蔔.香菜	雞腿.蒜苗.紅蘿蔔.雞蛋.香菇.高麗菜.排骨.百合	豬肉片.大白菜.南瓜.丸子.綜合菇.豆皮.魚板.筒蒿	豬肉.香菇.豆輪.豆干.芹菜.魷魚.白綠花椰菜.紅蘿蔔.木耳.醬瓜.雞腿	魚片.蝦仁.蛤蜊.蟹肉棒.筍絲.芹菜.鵝白菜
水 果		蕃茄	蘋果	火龍果	鳳梨	香蕉
點 心 14:10-15:00		奶香玉米濃湯	QQ 球 決明子茶	章魚燒 蘋果茶	蔓越莓酥 麥茶	黑糖糕 菊花茶
晚 餐 16:40-17:40		香蔥雞絲蓋飯 海帶芽蛋湯	茄香紅醬 麵疙瘩	香菇肉羹麵 線	香蒜蛤蜊 義大利麵	南瓜芹香菇菇 米粉湯
食 材		雞肉.洋蔥.綜合菇.海帶芽.雞蛋	肉末.蕃茄.九層塔.紫菜.麵粉.雞蛋.綜合菇	香菇.豬肉.肉羹.油蔥.筍絲	蛤蜊.九層塔.蒜末.魚丸.洋蔥	豬肉.南瓜.芹菜.香菇.貢丸.洋蔥
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)。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 115 年 1 月份菜單

		1/12(一)	1/13(二)	1/14(三)	1/15(四)	1/16(五)
早餐	08:00-08:40	果醬全麥吐司 黑豆漿	瓜瓜魚丸麵線	桂圓五穀麥片粥	木鱉果饅頭 芝麻豆漿	綜合燒賣 糙米漿
食材		藍莓.全麥.黑豆	大黃瓜.虱目魚丸. 香菇.	五穀米.麥片.桂 圓.紅棗	木鱉果.芝麻粉.黃 豆	豬肉.香菇.糙米
午餐	11:40-12:40	台南米糕 排骨酥湯	小米飯 南瓜燉肉 螞蟻上樹 蕃茄炒蛋 蓮藕湯	古早味大滷麵	白飯 糖醋魚 蠔油蒜末豆包 鮮炒菠菜 金針排骨湯	麻油肉絲蛋炒飯 紫菜貢丸湯
食 材		豬肉.小黃瓜.油 豆腐.肉鬆.油 蔥.排骨酥.冬瓜	豬肉丁.南瓜.洋蔥. 冬粉.高麗菜.蕃茄. 雞蛋.大骨.蓮藕	豬肉.扁魚.紅白蘿 蔔.木耳.筍丁.雞 蛋	魚片.洋蔥.紅黃甜 椒.豆包.紅蘿蔔絲. 菠菜.金針.排骨	豬肉.高麗菜.紅蘿 蔔.雞蛋.麻油.紫菜 貢丸
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	鳳梨
點 心	14:10-15:00	紅豆湯圓	銀絲捲 黑糖牛奶	黃金地瓜 黑豆茶	雞蛋糕 麥茶	綠豆椰果
晚餐	16:40-17:40	麻油雞湯麵	皮蛋雞肉粥	香腸蛋炒飯 蔬菜湯	白菜雞肉湯麵	鍋燒海鮮飯湯
食 材		雞腿丁.高麗菜. 枸杞.麻油.綜合 菇	雞肉.皮蛋.紅蘿蔔.	豬肉.雞蛋.洋蔥 高麗菜.玉米	雞肉丁.鵝白菜.紅 蘿蔔.木耳.	魚片.蝦仁.蛤蜊.蟹 肉棒.芹菜.竹輪
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 1 月份菜單

		1/19(一)	1/20(二)	1/21(三)	1/22(四)	1/23(五)
早餐 08:00-08:40		芝麻麵包 五穀豆漿	綜合穀片 牛奶	什錦鹹粥	烤地瓜 豆漿	奶皇包 黑豆漿
食材		黑芝麻. 五穀粉. 黃豆	喜瑞爾穀片. 奶粉	高麗菜. 香菇. 肉末	瓜瓜園地瓜. 黃豆	雞蛋. 牛奶. 黑豆
午餐 11:40-12:40		雞丁咖哩飯 味噌豆腐湯	香米飯 蔥爆五花肉 三杯油豆腐 豆泡大白菜 黑豆雞湯	鍋燒雞絲麵	白飯 豆乳雞 雙色蒸蛋 炒三絲 冬瓜蛤蜊湯	肉燥湯麵 綜合滷味
食 材		雞腿. 紅蘿蔔. 馬 鈴薯. 花椰菜. 玉 米. 豆腐. 柴魚片. 味噌	豬五花. 洋蔥絲. 青蔥. 油豆腐. 綜 合菇. 九層塔. 豆 泡. 大白菜. 黑豆. 雞腿	豬肉. 鵝白菜. 魚板 丸子. 蟹肉棒. 雞蛋 蛤蜊	雞肉. 豆腐乳. 皮蛋. 雞蛋. 木耳. 筍絲. 紅 蘿蔔. 冬瓜. 蛤蜊	豬肉. 豆芽. 韭菜 豆干. 海帶. 貢丸. 烏蛋. 米血.
水 果		蘋果	香瓜	木瓜	芭樂	西瓜
點 心 14:10-15:00		芋仔餅 菊花茶	黑糖山粉圓	大腸配香腸 冬瓜茶	沙其瑪 決明子茶	黑糖豆花
晚餐 16:40-17:40		莧菜小魚細粉	古早味米苔苜	醬香蛋炒飯 紫菜白菜湯	水餃 玉米蛋花湯	鮪魚翡翠粥
食 材		魷仔魚. 莧菜. 香菇 紅蘿蔔絲	豬肉. 蝦米. 木耳. 高麗菜. 綜合菇	肉末. 豆干丁. 毛豆 紅蘿蔔. 雞蛋. 紫菜 白菜	豬肉. 高麗菜. 玉米. 紅蘿蔔. 雞蛋	鮪魚. 翡翠. 紅蘿 蔔. 洋蔥. 香菇
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)。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 115 年 1 月份菜單

		1/26(一)	1/27(二)	1/28(三)	1/29(四)	1/30(五)
早餐 08:00-08:40		小肉包 豆漿	南瓜饅頭 牛奶	麻油雞蛋麵線	蔓越莓饅頭 杏仁牛奶	蔥香麵包 薏仁漿
食材		豬肉, 黃豆	南瓜, 奶粉	雞蛋, 枸杞, 麻油, 貢丸	蔓越莓, 杏仁, 奶粉	青蔥, 薏仁,
午餐 11:40-12:40		咖哩炒飯 海帶芽硯湯	地瓜飯 滑溜魚煲 小黃瓜炒蛋 香菇炒甜豆 牛蒡排骨湯	水餃 酸辣湯	香米飯 沙茶芥蘭豬肉 毛豆燴豆腐 木耳豆芽菜 白菜蛋湯	白飯 韓式豆腐鍋
食 材		肉絲, 紅蘿蔔絲, 高麗菜, 雞蛋, 大骨, 海帶芽, 硯	魚片, 娃娃菜, 枸杞, 蒜苗, 小黃瓜, 雞蛋, 秀珍菇, 甜豆, 牛蒡, 排骨	豬肉, 高麗菜, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 筍絲, 豬血糕, 雞蛋	豬肉, 沙茶, 芥蘭菜, 毛豆, 豆腐, 韭菜, 木耳, 豆芽, 鵝白菜, 雞蛋	豬肉, 豆腐, 大白菜, 魚板, 蛤蜊, 綜合菇, 寬粉, 海帶芽
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		芹香魚丸湯	小雞塊 麥茶	紅豆薏仁	笑笑薯餅 冬瓜茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 16:40-17:40		菠菜肉片鮭魚 粥	冬瓜排骨酥麵	日式豬肉丼飯 味噌湯	蘿蔔雞湯麵	不延托
食 材		豬肉, 鮭魚, 菠菜, 紅蘿蔔, 綜合菇	豬肉, 冬瓜, 香菇, 芹菜	豬肉, 洋蔥, 雞蛋, 香菇, 柴魚片, 味噌	雞腿丁, 紅白蘿蔔, 鵝白菜, 鴻喜菇	
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)。