

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 03 月份菜單

		3/3(一)	3/4(二)	3/5(三)	3/6(四)	3/7(五)
早 餐		藍莓吐司 牛奶	蘿蔔糕湯	鮮肉包 五穀奶	雞蛋小饅頭 牛奶	蔬菜魚肉 麵線
食 材		麵粉. 藍莓. 奶 粉	蘿 蔔 糕. 高 麗 菜. 紅 蘿 蔔. 筍 絲. 蛋. 洋 蔥	麵 粉. 豬 肉. 五 穀 粉	麵 粉. 雞 蛋. 奶 粉	高 麗 菜. 魚 肉. 紅 麵 線. 魚 板
午 餐		豬肉什錦 拌飯	小米飯. 南瓜 燉肉. 蕃茄炒 蛋. 炒油菜	肉燥拌麵	白飯. 打拋 豬. 花枝丸. 蒜炒豆芽菜	香甜咖哩飯
			金針肉絲湯	青蔥蛋花湯	香菇雞湯	蛤蜊冬瓜湯
食 材		白米. 豬肉. 高 麗菜. 袖珍菇. 筍絲. 杏鮑菇. 鯛魚. 魚板	小米. 豬肉. 南 瓜. 雞蛋. 蕃茄. 油菜. 金針菇. 豬肉絲	麵條. 碎絞肉. 小鳥蛋. 豆皮. 豆干丁. 小黃 瓜. 紅蘿蔔. 毛 豆. 青蔥. 雞蛋	白米. 洋蔥. 蕃 茄. 九層塔. 花 枝丸. 青蔥. 豆 芽菜. 香菇. 雞 肉	白米. 咖哩塊. 豬肉. 紅蘿蔔. 青豆仁. 玉米 粒. 洋蔥. 蛤蜊. 冬瓜
水 果		柳丁	蘋果	蓮霧	芭樂	鳳梨
點 心		雞蛋布丁	鍋貼 麥茶	馬拉糕 黑豆茶	關東煮	沙其瑪 麥茶
食 材		布丁粉. 水. 糖	麵粉. 豬肉. 大 麥	麵粉. 雞蛋. 黑 豆	玉米. 米血. 黑輪. 白蘿蔔.	麵粉. 大麥
晚 餐		肉燥粿仔條	皮蛋瘦肉 玉米粥	醬燒豬肉 燴飯	榨菜肉絲 扁食麵	鍋燒雞絲麵
食 材		粿仔條. 魚板. 豆 芽菜. 青蔥. 肉燥	白米. 豬肉. 香菇. 玉米. 皮蛋	白米. 里肌肉. 南 瓜. 高麗菜. 紅蘿蔔	麵條. 榨菜. 豬肉 絲. 扁食. 小白菜	高麗菜. 小白菜. 豬 肉. 蟹肉棒. 丸子. 雞絲麵
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。

		3/10(一)	3/11(二)	3/12(三)	3/13(四)	3/14(五)
早 餐		葡萄乾吐司 豆漿	銀絲卷 米漿	翡翠叻仔魚粥	絲瓜蛋花 肉絲麵	草莓饅頭 五穀奶
食 材		麵粉. 葡萄乾. 黃豆	麵粉. 糙米	白米. 翡翠. 叻仔魚. 魚板	絲瓜. 雞蛋. 豬肉絲. 麵條	草莓. 麵粉. 五穀粉
午 餐		南瓜蔬菜麵	白飯. 蔥香豆腐. . 日式蒸蛋 炒青江菜	水餃	糙米飯. 馬鈴薯滷 肉. 檸檬雞柳. 蒜 炒豆芽菜	台南米糕
			黑輪蘿蔔湯	酸辣湯	金針肉絲湯	蔬菜濃湯
食 材		關廟麵條. 南瓜. 肉 片. 豆芽菜. 秀珍菇. 杏鮑菇. 魚板. 小白菜	白米. 豬絞肉. 青蔥. 豆腐. 雞蛋. 紅蘿蔔. 青豆仁. 青江菜. 黑 輪. 白蘿蔔	麵粉. 豬肉. 青蔥. 豆 腐. 筍絲. 木耳絲. 豆 腐. 豬肉絲. 紅蘿蔔	白米. 豬肉. 馬鈴薯. 雞肉. 豆芽菜. 青蔥. 金針. 豬肉絲	白米. 小黃瓜. 小鳥 蛋. 豬肉. 毛豆. 玉米 粒. 油豆腐. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇
水 果		柳丁	芭樂	香蕉	哈密瓜	蘋果
點 心		烤地瓜 決明子	餛飩湯	小牛角麵包、 蜜茶	鳳梨酥 麥茶	豆花
食 材		地瓜. 決明子	餛飩. 紅蘿蔔. 玉 米粒. 翡翠	麵粉, 龍眼蜜	麵粉. 鳳梨泥. 大 麥	黃豆. 糖水
晚 餐		雞茸玉米 香菇粥	義大利麵	麵線羹	麻油雞肉飯	台式米苔目
			芹香蘿蔔湯		芹菜魚丸湯	
食 材		白米. 雞肉絲. 香菇. 高麗菜. 紅蘿蔔	螺旋麵條. 豬絞肉. 青 豆仁. 玉米粒. 洋蔥. 義大利麵醬	白米. 香菇. 筍絲. 木 耳絲. 紅蘿蔔. 肉羹	白米. 雞肉. 香菇. 薑 絲. 魚丸. 芹菜	米苔目麵條. 豬肉. 青 蔥. 魚板. 豆芽菜
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。

		3/17(一)	3/18(二)	3/19(三)	3/20(四)	3/21(五)
早 餐		小餐包 豆漿	黑糖饅頭 米漿	地瓜肉鬆粥	芝麻包 牛奶	翡翠芙蓉羹
食 材		麵粉, 黃豆	麵粉, 黑糖, 糙米	地瓜, 白米, 豬肉	麵粉, 芝麻, 奶粉	翡翠, 雞蛋, 魚丸, 蟹肉棒
午 餐		什錦湯拌飯	白飯, 塔香肉片, 三色蒸蛋, 炒高麗菜	炸醬麵	小米飯, 馬鈴薯燉肉, 紅蘿蔔炒蛋, 炒油菜	沙茶豬肉燴飯
			紫菜豆腐湯	青菜蛋花湯	薑絲鯛魚湯	
食 材		白米, 筍絲, 豬肉, 豆皮, 高麗菜, 香菇, 袖珍菇, 杏鮑菇	白米, 豬肉片, 九層塔, 洋蔥, 雞蛋皮蛋, 鹹蛋, 紫菜, 豆腐	麵條, 豆干, 筍丁, 毛豆, 絞肉, 小黃瓜、白菜、雞蛋	小米, 白米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋, 油菜, 鯛魚, 薑絲	白米, 豬肉絲, 芥藍菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 蟹肉絲, 香菇, 蛋
水 果		柳丁	蘋果	香蕉	芭樂	鳳梨
點 心		玉兔包 黑豆茶	棒棒腿 麥茶	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	綜合蔬菜 魚丸湯	香蕉條 決明子
食 材		麵粉, 紅豆泥, 黑豆	豬肉, 麥茶	麵粉, 雞蛋, 冬瓜	翡翠, 白蘿蔔, 魚丸, 黑輪	麵粉, 決明子
晚 餐		叻仔蔬菜粥	雞肉蔬菜炒飯	水餃	粵式炒麵	鍋燒意麵
			味噌豆腐湯	蔬菜濃湯	扁蒲龍骨湯	
食 材		白米, 高麗菜, 叻仔,	白米, 雞肉絲, 青豆仁, 紅蘿蔔, 玉米粒, 洋蔥, 雞蛋, 豆腐	豬絞肉, 高麗菜, 玉米, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	雞肉, 香菇, 高麗菜, 扁蒲, 玉米,	意麵, 豬肉絲, 小白菜, 高麗菜, 魚板
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*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。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

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 03 月份菜單

		3/24(一)	3/25(二)	3/26(三)	3/27(四)	3/28(五)
早 餐		鮮奶饅頭 豆漿	枸杞魚肉麵線	起士蛋糕 牛奶	一口水餃湯	奶皇包 牛奶
食 材		麵粉. 光泉鮮奶. 黃豆	紅麵線. 鯛魚. 小 白菜	麵粉. 起士. 蛋. 奶 粉	麵粉. 高麗菜. 香 菇. 紅蘿蔔. 筍絲. 蛋	麵粉. 奶粉
午 餐		什錦湯意麵	白飯. 三杯雞. 客 家小炒. 青江菜	夏威夷炒飯	五穀飯. 家常魯 味. 香酥柳葉魚. 炒豆芽菜	鍋燒蔬菜飯
			紫菜蛋花湯	裙帶芽湯	香菇豆薯湯	
食 材		意麵麵條. 蒜頭. 豬肉絲. 洋蔥. 香 菇. 高麗菜. 蛤蜊. 魚板.	白米. 雞肉. 九層 塔. 洋蔥. 豆干. 豬 肉絲. 青江菜. 紫 菜. 雞蛋	白米. 豬肉. 鳳梨 片. 紅蘿蔔. 玉米 粒. 青豆仁. 雞蛋. 洋蔥. 裙帶芽	五穀米. 豬肉片. 海帶片. 百葉豆 腐. 米血. 黑輪. 鵝 鴨蛋. 香菇. 豆薯	白米. 豬肉片. 高麗 菜. 丸子. 鴻禧菇. 雪 白菇. 魚板
水 果		柳丁	蘋果	芭樂	鳳梨	番茄
點 心		小肉包 麥茶	桂圓糯米粥	椰果山粉圓	玉米濃湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
食 材		麵粉. 豬肉. 麥子.	桂圓. 糯米. 紫米	椰果. 山粉圓	馬鈴薯. 火腿. 青 豆仁. 玉米粒	麵粉. 雞蛋
晚 餐		豬肉蕃茄醬 炒飯	什錦湯拌飯	雞肉咖哩飯	鮭魚玉米粥	香菇肉羹麵線
		海帶芽蔬菜湯		芹香丸子湯		
食 材		白米. 豬肉. 洋蔥. 蛋. 玉米. 紅蘿蔔. 青豆仁. 蕃茄. 海帶 芽	白米. 筍絲. 豬肉. 豆皮. 高麗菜. 香 菇. 秀珍菇. 杏鮑菇	雞肉絲. 咖哩塊. 洋 蔥. 馬鈴薯. 玉米 粒. 青豆仁. 紅蘿 蔔. 芹菜. 丸子	白米. 高麗菜. 鮭 魚. 玉米	紅麵線. 香菇. 肉羹. 筍絲. 紅蘿蔔
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。