

		11/3(一)	11/4(二)	11/5(三)	11/6(四)	11/7(五)
早 餐 08:00-08:40		克林姆麵包 牛奶	素鮮粥	枸杞蛋麵線	紅蘿蔔饅頭 豆漿	肉鬆麵包 黑豆漿
食 材		雞蛋.奶粉.奶油	素火腿.鹹蛋.小白菜.紅蘿蔔	雞蛋.枸杞.丸子	紅蘿蔔.黃豆	青蔥.雞蛋.黑豆
午 餐 11:40-12:40		韓式部隊 小火鍋	小米飯 紅燒小雞翅 蒜醬豆腐包 蒜苗高麗菜 冬瓜蛤蜊湯	紅魚子蛋炒飯 白菜貢丸湯	香米飯 香酥虱目魚柳 蕃茄豆腐蛋 蒜茸莧菜 香菇雞湯	鍋燒意麵
食 材		豬肉.魚板.大白菜.綜合菇.起司片.蒸煮麵	雞翅.豆包.豆腐.蒜苗.高麗菜.冬瓜.蛤蜊.薑絲	肉絲.紅蘿蔔.花椰菜.雞蛋.柳葉魚卵.鵝白菜.貢丸	虱目魚.蕃茄.豆腐.雞蛋.莧菜.香菇.雞腿	豬肉.鵝白菜.綜合菇.丸子.雞蛋.
水 果		芭樂	蘋果	火龍果	木瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00		芋泥餅 決明子茶	薏仁牛奶	笑笑薯餅 冬瓜茶	四神湯	沙其瑪 黑豆茶
晚 餐 16:40-17:40		麻油蛋炒飯	水餃 玉米蛋花湯	皮蛋雞肉粥	菠菜肉絲麵	蔬菜什錦滑蛋 燴飯
食 材		雞肉.綜合菇.高麗菜.雞蛋	豬肉.高麗菜.玉米.雞蛋	雞肉.皮蛋.紅蘿蔔.玉米.	豬肉.菠菜.香菇.油蔥	肉末.高麗菜.蘿蔔乾.雞蛋.紅蘿蔔丁
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、不適合過敏體質使用。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 11 月份菜單

		11/10(一)	11/11(二)	11/12(三)	11/13(四)	11/14(五)
早 餐 08:00-08:40		球球穀片 牛奶	麻油雞麵線	翡翠鮪魚粥	藍莓吐司 芝麻豆漿	烤地瓜 豆漿
食 材		喜瑞爾穀片. 奶粉	雞肉. 麻油. 枸杞	鮪魚. 翡翠. 玉米	藍莓果醬. 黃豆 黑芝麻粉	瓜瓜園烤地瓜. 黃豆
午 餐 11:40-12:40		咖哩烏龍麵	白飯 蔥爆豬柳 芹香菇菇 筍絲空心菜 蘿蔔大骨湯	鐵板豬肉燴飯 蘑菇濃湯	五穀飯 唐揚雞 木耳拌黃瓜 香蔥炒蛋 海帶芽濃湯	排骨酥湯麵
食 材		雞肉. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 花椰菜. 杏鮑菇. 魚板	豬肉. 洋蔥. 青蔥. 芹菜. 綜合菇. 空心菜. 筍絲. 白蘿蔔. 雞架	豬肉. 洋蔥. 玉米筍. 紅蘿蔔. 甜豆夾. 高麗菜. 洋菇. 馬鈴薯. 玉米	雞肉. 雲耳. 小黃瓜. 紅蘿蔔片. 青蔥. 雞蛋. 海帶芽. 雞架	排骨. 鵝白菜. 木耳. 紅蘿蔔. 洋蔥. 香菇
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		香酥小饅飽 麥茶	紅豆湯圓	茶葉蛋 黑糖牛奶	八寶甜湯	雞蛋糕 菊花茶
晚餐 16:40-17:40		香蒜雞茸粥	什錦米苔目	古早味蘿蔔糕	蔥油雞蓋飯 高鈣小魚湯	海鮮濃粥
食 材		雞肉. 金針菇. 鵝白菜. 蒜末	丸子. 高麗菜. 紅蘿蔔. 香菇. 油蔥	豬肉. 鵝白菜. 沙茶. 香菇. 魚板	雞肉. 洋蔥. 花椰菜. 小魚乾. 海帶芽	魚片. 蝦仁. 蛤蜊. 鹹蛋. 白菜
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。

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 11 月份菜單

		11/17(一)	11/18(二)	11/19(三)	11/20(四)	11/21(五)
早 餐 08:00-08:40		草莓土司 牛奶	南瓜牛奶麥片	肉鬆地瓜粥	草莓饅頭 薏仁漿	小肉包 糙米漿
食 材		草莓醬、麵粉、奶粉	南瓜、奶粉、麥片、果乾	豬肉鬆、地瓜	草莓醬、麵粉、薏仁	豬肉、花生、糙米
午 餐 11:40-12:40		日式味噌拉麵	五穀飯 古早味排骨 麻婆豆腐 木耳大白菜 大骨牛蒡湯	當歸雞麵線	白飯 麻油雞 客家小炒 蒜炒青江菜 紫菜蛋花湯	擔仔湯麵 綜合魯味
食 材		豬肉、木耳、魚板、筍干、豆芽、味噌、大骨	豬肉、雞蛋、豆腐、木耳、大白菜、大骨、牛蒡	雞肉、當歸、枸杞、鵝白菜、貢丸	雞腿、綜合菇、豆乾、芹菜、魷魚乾、肉絲、青江菜、紫菜、雞蛋	豬肉燥、豆芽、韭菜、油蔥、百頁、海帶、米血、黑輪、丸子
水 果		蘋果	香瓜	木瓜	芭樂	西瓜
點 心 14:10-15:00		銅鑼燒 菊花茶	花枝丸 檸檬蜜茶	馬卡龍 麥茶	黃金豆腐 冬瓜茶	黑糖豆花
晚餐 16:40-17:40		塔香蛋炒飯 昆布湯	什錦炒板條 貢丸湯	韓式煎餅 豆腐湯	南瓜炒米粉 芹香魚丸湯	鍋燒泡飯
食 材		雞蛋、九層塔、紅蘿蔔、昆布、柴魚	豬肉、高麗菜、豆芽、香菇、貢丸、紫菜	高麗菜、蝦仁、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔絲、豆腐、海帶芽	南瓜、豬肉、洋蔥、香菇、高麗菜、芹菜、魚丸	豬肉、蛤蜊、魚板、蟹肉棒、雞蛋、鵝白菜
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。

		11/24(一)	11/25(二)	11/26(三)	11/27(四)	11/28(五)
早 餐 08:00-08:40		芝麻饅頭 豆漿	翡翠紅玉麵線	菠蘿麵包 牛奶	木鱉果饅頭 五穀豆奶	小鍋貼 黑豆漿
食 材		黑芝麻、黃豆	翡翠、紅蘿蔔、香菇	雞蛋、奶油、奶粉	木鱉果、五穀粉、黃豆、奶粉	豬肉、高麗菜、黑豆
午 餐 11:40-12:40		古早味大滷麵	白飯 香酥棒棒腿 炒三絲 金沙南瓜 黃瓜魚丸湯	水餃 玉米濃湯	香米飯 糖醋魚 香菇麵筋 韭菜炒豆芽 味噌豆腐湯	什錦炒意麵 蒜頭蛤蜊湯
食 材		豬肉、紅白蘿蔔、筍丁、扁魚、雞蛋、沙茶	翅小腿、木耳、紅蘿蔔、筍絲、鹹蛋、南瓜、大黃瓜、魚丸、大骨	豬肉、高麗菜、玉米、雞蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥丁	鯛魚、紅黃椒、洋蔥、香菇、麵筋、韭菜、豆芽、豆腐	豬肉、鵝白菜、洋蔥、綜合菇、蒜仁、蛤蜊
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		章魚燒 黑糖茶	椰果綠豆湯	小雞塊 蘋果汁	黑糖糕 決明子茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 16:40-17:40		台南米糕 冬瓜排骨酥湯	蕃茄雞蛋麵	南瓜雞肉絲飯 餛飩湯	香菇肉羹麵線	不延托
食 材		豬肉燥、小黃瓜、肉鬆、冬瓜、排骨	豬肉、蕃茄、雞蛋、香菇、青菜	南瓜、雞肉絲、青菜、油蔥、綜合菇、餛飩	肉羹、香菇、筍絲、木耳、肉絲	
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。