



臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 11 月份菜單

	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
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V
	水果類	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

	11/10(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 筍絲空心菜 蘿蔔大骨湯	鐵板豬肉焗飯 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	香酥小饅飴 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
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V
	蔬 菜 類	V	V	V	V
	水 果 類	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 果乾	南瓜. 奶粉. 麥片.	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. 魷 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
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V
	蔬 菜 類	V	V	V	V
	水 果 類	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

	11/24(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
	豆魚蛋肉類	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V
	水果類	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)。