



臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 10 月份菜單

		10/6(一)	10/7(二)	10/8(三)	10/9(四)	10/10(五)
早 餐 08:00-08:40		中秋節 休假	玉米脆片 五穀奶	地瓜小米粥 肉鬆	彩虹饅頭 豆漿	雙十節 休假
食 材			喜瑞爾脆片. 五穀奶粉	地瓜. 小米. 肉鬆	草莓. 菠菜. 紅蘿蔔. 藍莓. 麵粉. 黃豆	
午 餐 11:40-12:40			什錦湯麵	五穀飯 唐揚雞 豆輪海帶燒 筍絲空心菜 洋蔥雞湯	鍋燒雞絲麵	
食 材			豬肉. 高麗菜. 木耳. 紅 蘿蔔. 綜合菇. 丸子	雞肉. 素麵輪. 海帶 結. 紅蘿蔔. 筍絲. 空 心菜. 青蔥. 洋蔥	豬肉. 綜合菇. 鵝白 菜. 雞蛋. 丸子. 柴魚 片. 蛤蜊	
水 果			蘋果	火龍果	木瓜	
點 心 14:10-15:00			章魚燒 黑糖牛奶	沙其瑪 黑豆茶	綠豆薏仁湯	
晚餐 16:40-17:40			蕃茄蛋炒飯 魚丸湯	醬香蘿蔔糕湯	菠菜雞茸粥	
食 材			豬肉. 洋蔥. 雞蛋. 玉米. 香菇. 魚丸. 小白菜	豬肉絲. 木耳. 香菇. 高 麗菜. 蘿蔔糕.	雞肉. 菠菜. 香菇. 玉米	
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類		V	V	V	
	豆魚蛋肉類		V	V	V	
	蔬菜類	V	V	V		
	水果類	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 10 月份菜單

		10/13(一)	10/14(二)	10/15(三)	10/16(四)	10/17(五)
早 餐 08:00-08:40		黑白小饅頭 糙米漿	莧菜魷魚麵線	蔬菜肉末粥	烤地瓜 牛奶	綜合燒賣 黑豆漿
食 材		芝麻粉.五穀粉.花生.糙米	莧菜.魷仔魚.	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.玉米	瓜瓜園地瓜.奶粉	豬肉.香菇.紅蘿蔔.黑豆
午 餐 11:40-12:40		紅魚子炒飯 大骨蔬菜湯	小米飯 鐵路排骨 客家小炒 炒青江菜 香濃雞湯	古早味炒麵 蘿蔔排骨湯	香米飯 瓜仔雞 木耳炒蛋 蒜苗高麗菜 紫菜貢丸湯	炸醬麵 翡翠豆腐羹
食 材		豬肉.柳葉魚卵.雞蛋.玉米.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.西洋芹.豬骨	豬肉.豆乾.魷魚.芹菜.青江菜.雞骨雞腳	豬肉.高麗菜.洋蔥.木耳.紅蘿蔔.香菇.白蘿蔔.排骨	雞肉.醬瓜.木耳.雞蛋.蒜苗.高麗菜.香菇貢丸.紫菜	豬肉.豆乾.洋蔥.小黃瓜絲.紅蘿蔔絲.翡翠.豆腐.
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		花枝丸 麥茶	銅鑼燒 決明子茶	星星魚塊 蜜茶	黑糖豆花	紅豆薏仁牛奶
晚 餐 16:40-17:40		大腸麵線	客家板條	雞肉絲拌飯 白菜丸子湯	豆皮壽司+玉子燒 白菜豆腐湯	皮蛋雞肉粥
食 材		滷大腸.筍絲.柴魚.筍絲.木耳	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.魚板.丸子	雞肉.油蔥.香菇鵝白菜.魚丸	黃豆.海苔香鬆.雞蛋.白菜.豆腐.	雞腿肉.皮蛋.青蔥
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 114 年 10 月份菜單

		10/20(一)	10/21(二)	10/22(三)	10/23(四)	10/24(五)
早 餐 08:00-08:40		肉鬆麵包 豆漿	葡萄乾牛奶麥 片	魚丸麵線	木鱉果饅頭 糙米漿	光復節補假
食 材		葡萄乾. 麥片. 奶粉	葡萄乾. 麥片. 奶粉	虱目魚丸. 小白菜. 芹菜	木鱉果. 花生. 糙米	
午 餐 11:00-11:40		小丸子咖哩飯 味噌豆腐湯	紫米飯 滷翅小腿 芹香豆皮蛋絲 炒大白菜 黃瓜排骨湯	南瓜起司燉飯 馬鈴薯濃湯	白飯 古早味紅燒肉 毛豆燴豆腐 蒜茸莧菜 梅子雞湯	
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 馬鈴 薯. 花椰菜. 綜合 菇. 味噌. 海帶芽. 豆腐	雞肉. 洋蔥. 豆皮. 雞蛋. 芹菜. 木耳. 大白菜. 大黃瓜. 排 骨	豬肉. 南瓜. 紅蘿 蔔. 玉米. 花椰菜. 起司. 馬鈴薯. 西洋 芹. 洋菇	豬肉. 紅白蘿蔔. 毛 豆. 板豆腐. 莧菜. 梅 子. 雞肉	
水 果		蘋果	香瓜	木瓜	芭樂	
點 心 14:10-15:00		水果西米露	小雞塊 冬瓜茶	八寶仙草甜湯	三杯黑輪米血 菊花茶	
晚 餐 17:00-17:40		三角飯團 海帶芽味噌湯	金瓜炒米粉 柴魚昆布湯	什錦粥	蕃茄雞蛋麵	
食 材		小肉豆. 肉鬆. 海苔 香鬆. 雞蛋. 海帶 芽. 味噌	南瓜. 高麗菜. 豬肉 絲. 洋蔥絲. 柴魚片 小魚乾	雞肉丁. 紅蘿蔔. 玉 米. 香菇. 高麗菜	蕃茄. 雞蛋. 菠菜. 香 菇	
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 10 月份菜單

		10/27(一)	10/28(二)	10/29(三)	10/30(四)	10/31(五)
早 餐 08:00-08:40		芝麻包 豆漿	翡翠鮪魚粥	草莓吐司 牛奶	肉絲蛋麵線	蔥花麵包 薏仁漿
食 材		黑芝麻, 黃豆	翡翠, 鮪魚, 玉米	草莓果醬, 鮮奶, 吐 司, 奶粉	豬肉絲, 雞蛋, 麻油	青蔥, 麵粉, 薏仁
午 餐 11:00-11:40		香酥魚羹麵	白飯 小酥肉 黃帝豆麵筋 蒜茸地瓜葉 百合雞湯	古早味 東港飯湯	五穀飯 麻油菇菇雞 紅蘿蔔炒蛋 炒豆芽菜 榨菜肉絲湯	水餃 玉米濃湯
食 材		鯛魚, 筍絲, 高麗 菜, 紅蘿蔔絲, 木 耳, 蒜酥	豬肉絲, 黃帝豆, 麵 筋, 地瓜葉, 紅蘿蔔 絲, 百合, 雞腿	豬肉, 魚丸, 高麗菜 魚板, 蝦米, 香菇, 筍 絲, 油蔥酥, 蛤蜊	雞肉, 綜合菇, 香麻 油, 紅蘿蔔, 雞蛋, 豆 芽菜, 韭菜, 榨菜, 豬 肉絲	高麗菜, 豬肉, 玉米 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 雞 蛋
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		小鍋貼 紅豆水	雞蛋糕 麥茶	大腸包小腸 檸檬蜜茶	黑糖糕 決明子茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚 餐 17:00-17:40		蔥燒香菇雞飯 芹香蝦球湯	刈包 冬瓜排骨酥湯	蕃茄義大利麵 魔菇濃湯	木須炒烏龍 昆布紫菜湯	不延托
食 材		雞肉, 洋蔥, 香菇 芹菜, 蝦丸,	豬肉, 小黃瓜, 雞蛋, 冬瓜, 排骨酥	蕃茄, 豬肉, 花椰菜, 玉米, 洋菇, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	豬肉, 洋蔥, 高麗菜, 木耳, 雞蛋, 烏龍麵, 紫菜	
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。