



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	
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	雙十節 休假
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	莧菜魩魚麵線	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. 魩仔魚.	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. 鮭魚. 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

	10/20(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	
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	光復節補假
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
	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)。