



臺南市私立活水樹谷幼兒園 115 年 5 月份菜單

		5/4(一)	5/5(二)	5/6(三)	5/7(四)	5/8(五)
早餐 08:00-08:40	蔥肉鬆麵包 芝麻牛奶	翡翠鮪魚粥	餛飩麵線	蔓越莓饅頭 糙米漿	鍋貼 豆漿	
食材	豬肉.青蔥.黑芝麻.奶粉	翡翠.鮪魚.紅蘿蔔	豬肉.白菜.油蔥	蔓越莓.花生.糙米	豬肉.黃豆	
午餐 11:40-12:40	水餃 酸辣湯	五穀飯 沙茶豬肉 日式蒸蛋 黃瓜燴魚丸 黃帝豆排骨湯	火腿蛋炒飯 芥菜雞湯	白飯 滷小雞腿 蕃茄炒蛋 蒜炒地瓜葉 海帶芽豆腐湯	日式小火鍋 白飯	
食 材	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.筍絲.豬血.豆腐.金針菇	豬肉.油菜.紅蘿蔔.雞蛋.大黃瓜.魚丸.香菇.黃帝豆.排骨	豬肉.玉米.紅蘿蔔.洋蔥.芥菜.雞腿	雞腿.蕃茄.雞蛋.地瓜葉.金針菇.海帶芽.豆腐	豬肉片.大白菜.綜合菇.玉米.丸子.柴魚片.	
水 果	芭樂	蘋果	火龍果	鳳梨	香蕉	
點 心 14:10-15:00	蛋黃芋圓 麥茶	薏仁粉角湯	鮮奶仙草蜜	章魚燒 冬瓜茶	黑糖糕 決明子茶	
晚餐 16:40-17:40	酢醬麵 紫菜湯	鍋燒意麵	廣東粥	豬肉丼飯 味噌湯	香菇肉羹麵線	
食 材	豬肉.豆干丁.毛豆.紅蘿蔔.紫菜	豬肉.丸子.白菜.柴魚.雞蛋	豬肉.皮蛋.玉米.香菇.	豬肉.洋蔥.香菇.雞蛋.味噌	豬肉羹.香菇.筍絲.柴魚.雞蛋	
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 115 年 5 月份菜單

		5/11(一)	5/12(二)	5/13(三)	5/14(四)	5/15(五)
早餐	08:00-08:40	紅豆麵包 豆奶	玉米穀片 牛奶	肉鬆地瓜粥	芝麻饅頭 薏仁漿	小肉包 豆漿
食材		紅豆.黃豆.奶粉	喜瑞爾穀片.奶粉	黃地瓜.豬肉鬆	黑芝麻.薏仁	豬肉.黃豆
午餐	11:40-12:40	什錦炒麵 大骨黃瓜湯	白飯 塔香香腸 麻婆豆腐 香菇高麗菜 筍片雞湯	奶香白醬雞肉 燉飯 蕃茄蛤蜊湯	小米飯 冬瓜肉燥 豆皮炒蛋 黃瓜拌雲耳 西瓜綿魚湯	古早味飯湯
食 材		豬肉.木耳.紅蘿蔔.洋蔥.香菇.大骨.大黃瓜	豬肉.洋蔥.九層塔.肉末.豆腐.高麗菜.香菇.竹筍.雞腿	雞肉.馬鈴薯.玉米.紅蘿蔔.洋蔥.蕃茄.雞骨架.蛤蜊	豬肉.冬瓜.豆包.雞蛋.小黃瓜.雲耳.紅蘿蔔.鮭魚.西瓜綿	豬肉.筍絲.魚板.蛤蜊.高麗菜.蝦米.豆皮.綜合菇
水 果		香蕉	芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心	14:10-15:00	蘿蔔糕湯	雞蛋布丁	小雞塊 黑糖牛奶	綠豆椰果湯	香蕉條 黑豆茶
晚餐	16:40-17:40	滑蛋肉片燴飯 海帶芽湯	麻油雞麵線	什錦炒麵 蛋花湯	台式鹹粥	鯖魚白菜雞蛋 湯麵
食 材		豬肉.雞蛋.洋蔥.綜合菇.筍片.紅蘿蔔	雞肉.薑片.綜合菇.高麗菜.芎杞	豬肉.高麗菜.洋蔥.木耳.紅蘿蔔.雞蛋	豬肉.高麗菜.菜脯.紅蘿蔔.香菇	鯖魚.小白菜.雞蛋.丸子.香菇
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 115 年 5 月份菜單

		5/18(一)	5/19(二)	5/20(三)	5/21(四)	5/22(五)
早餐 08:00-08:40		克林姆麵包 五穀豆漿	烤地瓜 牛奶	魷仔魚玉米粥	南瓜饅頭 糙米漿	芋泥包 豆漿
食 材		牛奶. 雞蛋. 五穀粉. 黃豆	瓜瓜園地瓜. 奶粉	魷仔魚. 玉米. 香菇	南瓜. 糙米. 花生	芋頭. 黃豆
午 餐 11:40-12:40		味噌豬肉拉麵	香米飯 唐揚雞 毛豆燴豆干 木耳大白菜 紫菜蛋花湯	沙茶肉絲燴飯 薏仁冬瓜排骨湯	紫米飯 紅燒獅子頭 玉米炒蛋 蛤蜊絲瓜 佛手瓜排骨湯	咖哩雞肉飯 味噌豆腐湯
食 材		豬肉. 海帶芽. 玉米 豆芽. 秀珍菇	雞肉. 毛豆. 豆干 丁. 紅蘿蔔. 木耳. 大白菜. 紫菜. 雞蛋	豬肉. 金針菇. 紅蘿 蔔. 木耳. 筍絲. 沙 茶. 排骨. 冬瓜. 薏 仁	豬肉. 大白菜. 玉米. 馬薯. 雞蛋. 蛤蜊. 絲 瓜. 佛手瓜. 豬排骨	雞腿. 紅蘿蔔. 馬鈴 薯. 花椰菜. 玉米. 海 帶芽. 豆腐. 味噌
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	蕃茄
點 心 14:10-15:00		芋頭西米露	沙其瑪 決明子茶	香酥年糕 麥茶	冬瓜山粉圓	原味豆花
晚餐 16:40-17:40		什錦炒飯 貢丸湯	鮪魚翡翠粥	蕃茄雞蛋湯麵	紅燒雞肉燴飯 魚丸湯	漢堡 玉米濃湯
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 青江 菜. 玉米. 貢丸	鮪魚. 翡翠. 紅蘿 蔔. 香菇	豬肉. 蕃茄. 香菇. 雞蛋. 洋蔥	雞肉. 綜合菇. 洋蔥. 花椰菜. 魚丸	豬火腿. 小黃瓜. 蕃 茄. 起司. 玉米. 雞蛋
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 115 年 5 月份菜單

		5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)	5/29(五)
早 餐 08:00-08:40		黑糖饅頭 豆漿	桂圓麥片粥	白菜香菇滑蛋 麵線	鮮奶饅頭 黑豆漿	草莓果醬吐司 豆奶
	食 材	黑糖, 黃豆	桂圓, 麥片, 紅棗	白菜, 香菇, 雞蛋, 枸杞	牛奶, 黑豆	草莓醬, 麵粉, 黃豆, 奶粉
午 餐 11:40-12:40		豬肉大滷麵	香米飯 腐乳燒雞 紅蘿蔔炒蛋 韭菜炒豆芽 蒜頭蚵湯	小米飯 甜椒豬柳 芹香菇菇 筍絲空心菜 玉米排骨湯	白飯 紅燒肉 木耳炒豆皮 蒜香大陸妹 酸菜魚湯	黃金炒飯 蔬菜湯
	食 材	豬肉, 筍丁, 紅白蘿 蔔, 雞蛋, 香菇	雞腿, 紅蘿蔔, 雞 蛋, 韭菜, 豆芽, 蒜 仁, 蚵	豬肉, 紅黃甜椒, 芹 菜, 綜合菇, 筍絲, 空心菜, 玉米, 排骨	豬五花, 木耳, 豆包, 大陸妹, 酸菜, 雕魚	豬肉, 咖哩粉, 玉米, 紅蘿蔔,
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	西瓜
點 心 14:10-15:00		蔓越莓酥 麥茶	紅豆紫米湯	塔香雞腿 冬瓜茶	香 Q 蛋 黑豆茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
	晚 餐 16:40-17:40	油蔥雞絲拌飯 紫菜湯	皮蛋雞丁蔬菜 粥	水餃 蛋花湯	海產粥	什錦湯麵
食 材	雞肉絲, 洋蔥, 綜合 菇, 高麗菜, 紫菜	雞肉, 皮蛋, 高麗菜 紅蘿蔔, 香菇	豬肉, 高麗菜, 雞蛋	魚片, 蛤蜊, 蟹肉棒 筍絲, 小白菜	豬肉, 高麗菜, 綜合 菇	
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)。