



臺南市私立活水樹谷幼兒園 115 年 3 月份菜單

		3/2(一)	3/3(二)	3/4(三)	3/5(四)	3/6(五)
早餐 08:00-08:40		芝麻麵包 牛奶	地瓜肉鬆粥	翡翠小魚麵線	草莓饅頭 豆漿	小肉包 糙米漿
食 材		黑芝麻, 奶粉	地瓜, 豬肉	翡翠, 魷仔魚 油蔥, 紅蘿蔔	草莓醬, 黃豆	豬肉, 花生, 糙米
午 餐 11:40-12:40		麻油菇菇 雞湯麵	白飯 沙茶芥蘭豬 毛豆燴豆腐 韭菜豆芽 金針排骨湯	咖哩 蛋炒飯 芹香魚丸湯	紫米飯 馬鈴薯燉肉 玉米炒蛋 蒜炒高麗菜 香濃雞湯	鍋燒意麵
食 材		雞腿, 綜合菇, 米 血, 高麗菜, 枸杞	豬肉, 芥蘭菜, 沙 茶, 毛豆, 豆腐, 韭 菜, 豆芽菜, 金針 花, 排骨	豬肉, 紅蘿蔔, 雞蛋 玉米, 洋蔥丁, 芹 菜, 魚丸	豬肉, 馬鈴薯, 玉 米, 雞蛋, 高麗菜, 雞爪, 雞骨, 雞肉	豬肉, 鵝白菜, 蟹 肉棒, 貢丸, 雞蛋, 蛤蜊
水 果		蕃茄	蘋果	火龍果	鳳梨	香蕉
點 心 14:10-15:00		小雞塊 蜜茶	小湯圓	香酥小饅飽 麥茶	紅豆粉圓湯	黑糖地瓜
晚 餐 16:40-17:40		蔥燒豬肉拌飯 紫菜湯	芋頭米粉	蕃茄肉片湯麵	南瓜雞肉粥	香菇肉羹麵線
食 材		豬肉, 洋蔥, 紅蘿 蔔, 小黃瓜絲, 紫 菜	肉末, 油蔥, 芋頭, 高 麗菜, 丸子, 綜合菇	豬肉, 蕃茄, 鵝白菜, 香菇	雞肉, 南瓜, 香菇, 洋 蔥, 毛豆	豬肉, 肉羹, 香菇, 筍 絲, 紅麵線
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 3 月份菜單

		3/9(一)	3/10(二)	3/11(三)	3/12(四)	3/13(五)
早餐	08:00-08:40	芝麻包 牛奶	紫米桂圓粥	香菇雞肉麵線	南瓜饅頭 黑豆漿	葡萄乾吐司 豆漿
食材		黑芝麻.奶粉	紫米.桂圓.紅棗	雞肉.香菇.油蔥酥	南瓜.黑豆	葡萄乾.黃豆
午餐	11:40-12:40	台式炒麵 紫菜貢丸湯	香米飯 醬燒小雞腿 木耳炒豆皮 菇絲瓜 蒜頭蚵湯	奶香白醬菇菇 燉飯 羅宋湯	白飯 三杯雞 肉末雪菜皮蛋 蒜炒大白菜 黃瓜排骨湯	台南米糕 排骨酥湯
食 材		豬肉.高麗菜.洋蔥.紅蘿蔔.木耳.紫菜.貢丸	小雞腿.金針菇.絲瓜.木耳.豆包.蚵.蒜仁	豬肉.綜合菇.花椰菜.馬鈴薯.玉米.洋蔥.高麗菜.蕃茄.西洋芹	雞肉.杏鮑菇.九層塔.豬肉.雪裡紅.皮蛋.大白菜.大黃瓜.排骨	豬肉.小黃瓜.油豆腐.肉鬆.冬瓜.排骨酥
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	鳳梨
點 心	14:10-15:00	沙其瑪 黑豆茶	關東煮	冬瓜山粉圓	花枝丸 麥茶	雞蛋糕 決明子茶
晚餐	16:40-17:40	蔥香雞絲蓋飯 昆布小魚湯	台式蘿蔔糕湯	醬炒烏龍麵 芹香貢丸湯	黃金皮蛋粥	不延托
食 材		雞肉.洋蔥.高麗菜.香菇.小魚干	豬肉.高麗菜.蘿蔔糕.香菇.蝦米	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥.香菇.貢丸.芹菜	肉末.鹹蛋.皮蛋.紅蘿蔔.玉米	
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 3 月份菜單

		3/16(一)	3/17(二)	3/18(三)	3/19(四)	3/20(五)
早餐 08:00-08:40		肉鬆麵包 薏仁牛奶	烤地瓜 牛奶	鮪魚玉米粥	木鱉果饅頭 糙米漿	鍋貼 豆漿
	食材	豬肉, 薏仁, 奶粉	瓜瓜園地瓜, 奶粉	鮪魚, 玉米, 紅蘿蔔	木鱉果, 花生, 糙米	豬肉, 黃豆
午餐 11:40-12:40		味噌豬肉拉麵	小米飯 腐乳燒雞 紅蘿蔔炒蛋 薑絲小白菜 冬瓜薏仁湯	水餃 酸辣湯	白飯 甜椒豬柳 日式蒸蛋 蒜茸地瓜葉 黃帝豆排骨湯	砂鍋魚柳飯湯
	食 材	豬肉, 黃豆芽, 海帶芽, 玉米, 魚板	雞肉, 紅蘿蔔, 雞蛋, 鵝白菜, 冬瓜, 薏仁, 大骨	豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 豆腐, 豬血, 筍絲	豬肉, 紅黃甜椒, 雞蛋, 魚板, 地瓜葉, 黃帝豆, 排骨	魚肉, 金針, 油豆腐, 蝦米, 丸子, 大白菜, 綜合菇, 芋頭
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	蕃茄
點 心 14:10-15:00		蛋黃芋圓 麥茶	鳳梨酥 黑豆茶	三杯米腸香腸 蘋果汁	綠豆薏仁湯	黑糖豆花
	晚 餐 16:40-17:40	三絲燴飯 麻油米血湯	什錦炒麵 餛飩湯	翡翠雞肉湯麵	皮蛋瘦肉粥	豬肉漢堡 黑糖奶茶
食 材	豬肉絲, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳, 米血, 枸杞	豬肉, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔, 洋蔥	雞肉, 翡翠, 紅蘿蔔, 香菇, 丸子	豬肉, 皮蛋, 香菇, 洋蔥	豬肉, 起司片, 小黃瓜, 蕃茄醬, 黑糖, 奶粉	
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 3 月份菜單

		3/23(一)	3/24(二)	3/25(三)	3/26(四)	3/27(五)
早 餐		蔥香麵包 五穀奶	素三鮮麵線	肉末鹹粥	紅蘿蔔饅頭 豆漿	兔子包 黑豆漿
08:00-08:40						
食 材		青蔥, 五穀粉, 奶粉	筍絲, 紅蘿蔔, 杏鮑 菇, 豆皮	豬肉, 高麗菜, 菜脯	紅蘿蔔, 黃豆	紅豆泥, 黑豆
午 餐		排骨酥湯麵	五穀飯 唐揚雞 麻婆豆腐 鮮炒四季豆 紫菜蛋花湯	蔥燒雞蓋飯 榨菜肉絲湯	白飯 打拋豬 醬燒蛋 蒜炒空心菜 青木瓜排骨湯	擔仔湯麵 魯味
11:40-12:40						
食 材		豬肉, 大白菜, 木耳 洋蔥, 綜合菇, 丸子	雞肉, 豆腐, 四季豆 紅蘿蔔, 紫菜, 雞蛋	雞腿, 洋蔥, 綜合菇 青江菜, 榨菜, 豬肉	豬肉, 雞蛋, 空心菜, 青木瓜, 排骨, 枸杞	豬肉, 豆芽, 韭菜 海帶, 百頁豆腐, 白 蘿蔔, 黑輪
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	鳳梨
點 心		芋頭西米露	雞蛋布丁	章魚燒 冬瓜茶	炸年糕 決明子茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
14:10-15:00						
晚 餐		火腿蛋炒飯 紫菜貢丸湯	蕃茄起司義大利麵	什錦湯麵	南瓜米粉湯	菌菇豬肉粥
16:40-17:40						
食 材		豬肉, 雞蛋, 紅蘿蔔 玉米, 紫菜, 貢丸	豬肉, 蕃茄, 乳酪絲 洋蔥, 九層塔, 綜合 菇, 花椰菜	豬肉, 高麗菜, 紅蘿 蔔, 洋蔥, 香菇, 丸 子	豬肉, 南瓜, 油蔥, 高 麗菜, 香菇	豬肉, 金針菇, 秀珍 菇, 鴻喜菇, 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)。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 115 年 3 月份菜單

		3/30(一)	3/31(二)	4/1(三)	4/2(四)	4/3(五)
早 餐	08:00-08:40	芋泥包 五穀奶	玉米脆片 牛奶	黃金小魚粥	蔓越莓饅頭 豆漿	果醬吐司 薏仁漿
食 材		芋頭, 五穀粉, 奶粉	喜瑞爾穀片, 奶粉	鹹蛋, 魷仔魚, 紅蘿 蔔, 毛豆	蔓越莓, 黃豆	藍莓果醬, 薏仁
午 餐	11:40-12:40	台式大滷麵	地瓜飯 古早味排骨 肉末豆泡 黃瓜拌雲耳 蒜頭雞湯	沙茶豬肉燴飯 當歸米血湯	白飯 糖醋雞翅 洋蔥炒蛋 絲瓜蛤蜊 大骨玉米湯	海鮮粥
食 材		豬肉, 扁魚, 筍丁, 紅白蘿蔔, 雞蛋, 丸 子	豬肉, 香菇, 豆泡, 小黃瓜, 雲耳, 薑 絲, 豆包, 雞肉, 蒜 仁	豬肉, 香菇, 油菜, 洋蔥, 當歸, 枸杞, 米血,	雞翅, 紅黃甜椒, 洋 蔥, 雞蛋, 絲瓜, 蛤蜊 大骨, 玉米	虱目魚柳, 蟹肉棒, 蛤蜊, 筍絲, 竹輪, 丸 子, 芹菜,
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	蕃茄
點 心	14:10-15:00	小鍋貼 麥茶	紅豆紫米湯	香Q蛋 菊花茶	八寶甜湯	銅鑼燒 決明子茶
晚 餐	16:40-17:40	蔥燒雞肉燴飯 味噌湯	古早味炒粿條 蛋花湯	豬肉滑蛋麵線	南瓜雞肉粥	水餃 紫菜蛋花湯
食 材		雞肉, 洋蔥, 毛豆, 香菇, 玉米, 柴魚, 味噌	豬肉, 高麗菜, 紅蘿 蔔, 木耳, 洋蔥, 雞 蛋	豬肉, 香菇, 魚板, 雞蛋, 高麗菜	雞肉, 南瓜, 油蔥, 高 麗菜	豬肉, 高麗菜 紫菜, 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)。