

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 01 月份菜單

		1/6(一)	1/7(二)	1/8(三)	1/9(四)	1/10(五)
早 餐		克林姆麵包 豆漿	蘿蔔糕湯	地瓜肉鬆粥	黑糖小饅頭 牛奶	奶酥土司 牛奶
食 材		麵粉. 奶油. 奶粉	蘿蔔糕. 高麗菜. 紅蘿蔔. 筍絲. 蛋. 洋蔥	地瓜. 白米. 豬肉	麵粉. 黑糖. 黃豆	奶酥果醬. 麵粉. 牛奶
午 餐		什錦蔬菜湯飯	糙米飯. 馬鈴 薯燉肉. 花枝 丸. 大黃瓜炒 黑輪	肉燥乾拌麵	火腿蛋炒飯	南瓜蔬菜麵
			蛤蜊冬瓜湯	大黃瓜丸子湯	紫菜蛋花湯	
食 材		白米. 豬肉. 高麗 菜. 香菇. 袖珍菇. 蝦仁. 筍絲. 杏鮑 菇. 鯛魚. 魚板	糙米. 豬肉. 馬鈴 薯. 大黃瓜. 花枝 丸. 黑輪. 蛤蜊. 冬 瓜	麵條. 碎絞肉. 小 鳥蛋. 豆皮. 豆干 丁. 小黃瓜. 紅蘿 蔔. 毛豆. 大黃瓜	白米. 火腿丁. 紅 蘿蔔. 青豆仁. 玉 米粒. 洋蔥. 蛋. 紫 菜	烏龍麵. 南瓜. 綜 合菇. 魚板. 洋蔥. 小白菜. 豆芽菜
水 果		柳丁	蘋果	蓮霧	蘋果	柳丁
點 心		玉米濃湯	雞蛋捲 麥茶	奶皇包 黑豆茶	菠蘿麵包 決明子茶	紅豆薏仁湯
食 材		洋蔥. 馬鈴薯. 紅 蘿蔔. 蛋. 玉米. 火 腿絲. 青豆仁	麵粉. 大麥	麵粉. 奶油. 黑豆	麵粉. 蛋. 決明子	紅豆. 薏仁
晚 餐		叻仔魚蛋炒飯	廣東粥	油飯	榨菜肉絲麵	香菇羹拌飯
		魚丸湯		薑絲裙帶芽湯		
食 材		白米. 叻仔魚. 蛋. 洋蔥. 玉米粒. 紅 蘿蔔. 青豆仁	白米. 海帶芽. 高 麗菜. 豬絞肉. 玉 米粒. 香菇. 蛋	白米. 肉絲. 魷魚. 蝦米. 香菇. 油蔥 酥	麵條. 榨菜. 豬肉 絲. 扁食. 小白菜	白米. 香菇. 筍絲. 木耳. 紅蘿蔔. 肉 羹
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	✓	✓	✓	✓	✓
	豆魚蛋肉類	✓	✓	✓	✓	✓
	蔬菜類	✓	✓	✓	✓	✓
	水果類	✓	✓	✓	✓	✓

*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

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 01 月份菜單

		1/13(一)	1/14(二)	1/15(三)	1/16(四)	1/17(五)
早 餐		銀絲卷 牛奶	枸杞魚肉麵線	葡萄桶麵包 牛奶	雞茸玉米 香菇粥	牛奶饅頭 豆漿
食 材		麵粉. 奶粉	麵線. 鯛魚. 小白 菜	麵粉. 葡萄乾. 奶 粉	白米. 雞肉. 香菇. 玉米	麵粉. 牛奶. 豆漿
午 餐		炸醬麵	白飯 麻婆豆腐 三色滑蛋 炒青江菜	台南米糕	糙米飯. 車輪 滷肉. 小雞塊. 蒜炒豆芽菜	燒肉蛋炒飯
		芹香丸子湯	玉米蘿蔔湯	四神湯	金針排骨湯	香菇涼薯湯
食 材		麵條. 筍丁. 紅蘿 蔔. 豆乾丁. 毛豆. 小黃瓜絲. 丸子	豬絞肉. 青蔥. 番 茄. 豆腐. 雞蛋. 皮 蛋. 鹹蛋. 青江菜. 翡翠. 玉米. 白蘿 蔔	白米. 絞肉. 肉鬆. 蛋. 小黃瓜. 小烏 蛋. 油豆腐. 豬腸. 四神藥材	白米. 豬肉. 雞塊. 豆芽菜. 韭菜. 車 輪. 金針. 排骨	白米. 豬肉. 洋蔥. 蛋. 紅蘿蔔. 玉米 粒. 青豆仁. 蕃茄. 香菇. 袖珍菇. 涼 薯
水 果		柳丁	芭樂	柳丁	芭樂	蘋果
點 心		關東煮	雞蛋布丁	餛飩湯	五穀粥	銅鑼燒 麥茶
食 材		玉米. 米血. 黑輪 片. 白蘿蔔. 小白菜	布丁粉. 水. 糖	餛飩. 小白菜	黑米. 薏仁. 大麥. 小米. 紅角豆	麵粉. 紅豆泥. 大 麥
晚 餐		麻婆豆腐燴飯	豬肉蕃茄醬 炒飯	香菇南瓜粥	麻油雞肉飯	鍋燒雞絲麵
		枸杞雞湯	海帶芽蔬菜湯		芹菜魚丸湯	
食 材		白米. 豆腐. 豬肉. 雞肉. 枸杞	白米. 豬肉. 洋蔥. 蛋. 玉米. 紅蘿蔔. 青豆仁. 蕃茄. 海 帶芽	白米. 豬肉. 南瓜. 蝦仁. 香菇. 韭菜	白米. 雞肉. 香菇. 薑絲. 魚丸. 芹菜	雞絲麵. 小白菜. 魚板. 貢丸. 雞絲 麵
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	✓	✓	✓	✓	✓
	豆魚蛋肉類	✓	✓	✓	✓	✓
	蔬菜類	✓	✓	✓	✓	✓
	水果類	✓	✓	✓	✓	✓

*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

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 01 月份菜單

		1/20(一)	1/21(二)	1/22(三)	1/23(四)	1/24(五)
早 餐		鮪魚玉米粥	蛋糕 牛奶	花捲饅頭 豆漿	一口水餃湯	花生土司 牛奶
食 材		白米, 鮪魚, 玉米	麵粉, 蛋, 奶粉	麵粉, 青蔥, 黃豆	麵粉, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔, 筍絲, 蛋	麵粉, 花生果醬, 奶粉
午 餐		大滷麵	紅藜飯, 滷肉燥, 豬排, 高麗菜炒香菇	鳳梨蝦仁炒飯	小米飯, 白菜滷獅子頭, 紅蘿蔔炒蛋, 炒菠菜	什錦湯拌飯
			紫菜蛋花湯	裙帶芽湯	薑絲鯛魚湯	
食 材		麵條, 香菇, 木耳, 魚羹, 筍絲, 白菜頭, 蝦仁, 紅蘿蔔蛋	白米, 紅藜, 絞肉, 小烏蛋, 豬排, 香菇, 蛋, 高麗菜, 紫菜	白米, 鳳梨片, 紅蘿蔔, 玉米粒, 青豆仁, 蝦仁, 蛋, 洋蔥, 裙帶芽	小米, 白米, 大白菜, 獅子頭, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蛋, 菠菜, 鯛魚, 薑絲	白米, 筍絲, 蝦仁, 魚肉, 豬肉, 豆皮, 高麗菜, 香菇, 袖珍菇, 杏鮑菇
水 果		柳丁	蘋果	芭樂	蘋果	芭樂
點 心		綜合蔬菜 魚丸湯	桂圓糯米粥	翡翠芙蓉羹	棒棒腿 決明子	玉兔包 黑豆茶
食 材		小白菜, 白蘿蔔, 魚丸, 黑輪	桂圓, 糯米, 紅豆	菠菜、雞蛋、嫩豆腐	小雞腿	麵粉, 芋頭泥, 黑豆
晚 餐		香菇肉羹飯	紅燒排骨麵	五彩蔬菜粥	肉燥粿仔條	豬肉香菇炒飯
						大黃瓜湯
食 材		白米, 豬肉, 香菇, 高麗菜, 海帶芽	麵條, 紅蘿蔔, 白菜頭, 排骨肉, 小白菜	白米, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米粒, 海帶芽	粿仔條, 魚板, 豆芽菜, 韭菜, 肉燥	白米, 洋蔥, 蛋, 豬肉, 玉米, 紅蘿蔔, 青豆仁, 香菇, 大黃瓜
餐點類別檢核	全穀雜糧類	✓	✓	✓	✓	✓
	豆魚蛋肉類	✓	✓	✓	✓	✓
	蔬菜類	✓	✓	✓	✓	✓
	水果類	✓	✓	✓	✓	✓

* 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