



臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 7 月份菜單

		6/30(一)	7/1(二)	7/2(三)	7/3(四)	7/4(五)
早餐 08:00-08:40		紅豆吐司 牛奶	翡翠雞蛋粥	南瓜燕麥粥	黑糖饅頭 豆漿	肉鬆餐包 米漿
食 材		紅豆, 麵粉, 奶粉	翡翠, 雞蛋	南瓜, 燕麥	黑糖, 麵粉, 黃豆	肉鬆, 花生, 白米
午餐 11:20-12:20		什錦炒麵 香芹魚丸湯	白飯 冬瓜燉肉 木耳豆芽菜 豆乾炒肉絲 香菇雞湯	蘋果雞肉 咖哩飯 日式味噌湯	紫米飯 小黃瓜雞丁 玉米炒蛋 菇菇高麗菜 金針排骨湯	肉燥乾麵 綜合滷味 香菇貢丸湯
食 材		豬肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 菇類, 意麵, 魚丸, 芹菜	豬肉, 冬瓜, 木耳, 豆芽菜, 豆乾, 香菇, 雞腿	雞肉, 蘋果, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 花椰菜, 豆腐, 柴魚片	雞肉, 小黃瓜, 玉米, 雞蛋, 菇類, 高麗菜, 金針, 排骨	豬肉, 海帶, 百頁豆腐, 烏蛋, 香菇, 貢丸, 芹菜
水 果		柳丁	蘋果	火龍果	木瓜	香瓜
點 心 14:10-15:00		沙其瑪 麥茶	粉粿甜湯	小雞塊 決明子	原味豆花	仙草蜜
晚餐 16:40-17:40		麻油菇菇飯	枸杞絲瓜 麵線	蘿蔔糕湯	海鮮湯飯	鍋燒雞絲麵
食 材		豬肉, 綜合菇, 枸杞	豬肉, 絲瓜, 枸杞	豬肉, 高麗菜, 豆芽菜, 香菇	魚片, 蝦仁, 蛤蜊, 筍絲	豬肉片, 高麗菜, 雞絲麵, 菇類, 丸子
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，以當季水果為主

*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。

	7/7(一)	7/8(二)	7/9(三)	7/10(四)	7/11(五)
早餐 08:00-08:40	葡萄乾吐司 牛奶	五穀地瓜粥	小魚麵線	芝麻包 豆漿	蔥花麵包 薏仁漿
食 材	葡萄乾. 麵粉. 奶粉	薏仁. 麥片. 地瓜	吻仔魚. 麵線	芝麻. 麵粉. 黃豆	蔥花. 麵粉. 薏仁
午 餐 11:20-12:20	什錦菇菇雞 燴飯	白飯 玉米筍雞丁 黃帝豆麵筋 炒油菜 大骨黑輪湯	水餃 玉米濃湯	小米飯 排骨酥 紅蘿蔔炒蛋 炒空心菜 海帶芽豆腐湯	蔬菜海陸湯飯
食 材	雞肉. 綜合菇. 花 椰菜. 紅蘿蔔. 洋 蔥	雞肉. 玉米筍. 黃帝 豆麵筋. 油菜 豬大骨. 黑輪	豬肉. 高麗菜 玉米. 紅蘿蔔. 馬鈴 薯. 雞蛋	豬肉. 紅蘿蔔. 空心 菜. 雞蛋. 海帶芽. 豆 腐	高麗菜. 豬肉絲. 蝦仁. 蛤蜊. 魚片.
水 果	香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00	紫薯甜湯	銅鑼燒 麥茶	波蘿麵包 決明子茶	關東煮	芋頭西米露
晚 餐 16:40-17:40	皮蛋瘦肉粥	日式炒麵 味噌湯	九層塔香腸 炒飯 紅白蘿蔔湯	蔥燒雞蓋飯 餛飩白菜湯	古早味粿仔湯
食 材	豬肉. 皮蛋. 菇	豬肉. 高麗菜. 紅蘿 蔔. 洋蔥. 柴魚片	豬肉. 九層塔. 洋蔥 芹菜. 白蘿蔔	蔥. 雞肉. 洋蔥. 餛 飩. 鵝白菜	豬肉. 豆芽菜. 粿仔 麵條. 韭菜
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，以當季水果為主

*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 7 月份菜單

	7/14(一)	7/15(二)	7/16(三)	7/17(四)	7/18(五)
早餐 08:00-08:40	小肉包 五穀奶	草莓吐司 牛奶	翡翠黃金粥	菇菇麵線	木鱉果饅頭 豆漿
食 材	豬肉.麵粉.五穀粉	草莓醬.麵粉.奶粉	翡翠.鹹蛋.白米	香菇.麵線	木鱉果.麵粉.黃豆
午餐 11:20-12:20	什錦炒意麵 貢丸蘿蔔湯	紅豆飯 香滷豬排 茄子肉末粉絲 炒豆芽菜 紫菜蛋花湯	蕃茄義大利麵 南瓜濃湯	五穀飯 三杯雞 香酥馬鈴薯 炒大白菜 大骨黃瓜湯	豬柳燴飯 蔬菜湯
食 材	豬肉.高麗菜.菇類.木耳.洋蔥.紅蘿蔔.	豬肉.茄子.冬粉.豆芽.香菇.紫菜.雞蛋	豬肉.蕃茄.洋蔥.花椰菜.南瓜.起司	雞肉.九層塔.馬鈴薯.大白菜.豬大骨.大黃瓜	豬肉.洋蔥.甜椒.高麗菜
水 果	蘋果	香瓜	木瓜	芭樂	火龍果
點心 14:10-15:00	檸檬愛玉	冬瓜山粉圓湯	銀絲捲 決明子茶	紅棗枸杞銀耳湯	脆皮雞蛋糕 麥茶
晚餐 16:40-17:40	客家米苔目	金瓜炒米粉 芹香魚丸湯	香菇竹筍 雞肉飯	海鮮鍋燒 湯飯	水餃 豆皮蛋花湯
食 材	米苔目.韭菜.豆芽菜	豬肉絲.南瓜.香菇.洋蔥.木耳.高麗菜.芹菜.魚丸	雞肉.竹筍.綜合菇	豬肉.小白菜.蟹肉棒.黑輪.魚板	高麗菜.豬肉.豆皮.雞蛋
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，以當季水果為主

*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 7 月份菜單

		7/21(一)	7/22(二)	7/23(三)	7/24(四)	7/25(五)
早餐 08:00-08:40		玉米脆片 牛奶	肉鬆雙薯粥	莧菜小魚粥	芋泥包 薏仁漿	蔓越莓饅頭 米漿
食 材		玉米脆片.奶粉	黃.紅地瓜.肉鬆	莧菜.叻仔魚	芋頭.麵粉.薏仁	蔓越莓.花生.白米
午 餐 11:20-12:20		麻油雞米糕 蔬菜米血湯	白飯 紅燒焢肉 毛豆炒豆干 炒豆芽菜 榨菜肉絲湯	蔥燒排骨酥麵	糙米飯 鳳梨糖醋雞 蔥燒豆腐 炒四季豆 龍骨玉米湯	台式米粉湯
食 材		雞肉.綜合菇類.枸杞.高麗菜.米血	豬肉.紅白蘿蔔.豆干.毛豆.豆芽菜.韭菜 榨菜	豬肉.高麗菜.洋蔥 紅蘿蔔.香菇	雞肉.甜椒.豆腐.雞蛋.鳳梨.四季豆.紅蘿蔔.洋蔥. 豬大骨.玉米	豬肉.高麗菜.洋蔥 貢丸.筍干.木耳.
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		黑糖豆花	綠豆粉角湯	馬卡龍 菊花茶	鳳梨酥 黑豆水	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚 餐 16:40-17:40		炒蘿蔔糕 海帶芽蛋花湯	什錦湯飯	叻仔魚蛋炒飯 豆腐味噌湯	南瓜豬肉粥	停托
食 材		豬肉.蘿蔔糕.豆芽菜.紅蘿蔔 海帶芽.雞蛋	雞肉.絲瓜.芋頭.地瓜.豆薯.油菜	叻仔魚.雞蛋.三色豆.洋蔥.豆腐	南瓜.豬肉.高麗菜.	
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，以當季水果為主

*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 7 月份菜單

		7/28(一)	7/29(二)	7/30(三)	7/31(四)	8/1(五)
早 餐	08:00-08:40	停托			馬拉糕 芝麻牛奶	葡萄乾牛奶 麥片
午 餐	11:20-12:20				白飯 香酥柳葉魚 日式蒸蛋 炒油菜	日式味增 拉麵
食 材					柳葉魚. 雞蛋. 油菜. 香菇	豬肉. 海帶芽. 味增. 木耳. 豆 芽. 魚板
水 果					香蕉	蘋果
點 心	14:10-15:00				蛋黃芋泥球 麥茶	薏仁粉圓湯
晚 餐	16:40-17:40				香菇雞冬粉	蒜香蛤蜊麵
食 材					雞腿. 香菇. 冬 粉. 高麗菜	蛤蜊. 洋蔥. 花 椰菜
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類			V	V	
	豆魚蛋肉類			V	V	
	蔬菜類			V	V	
	水果類			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，以當季水果為主

*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。