



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 9 月份菜單

		9/2(一)	9/3(二)	9/4(三)	9/5(四)	9/6(五)
早餐 08:00-08:40		克林姆餐包 豆漿	蔬菜蘿蔔糕湯	鮮肉包子 米漿	豬肉翡翠粥	雞蛋饅頭 五穀牛奶
午餐 11:00-11:40		玉米滑蛋 鮭魚粥	白飯 百頁燒肉 日式蒸蛋 炒青江菜	蔥香豬肉麵	小米飯 瓜仔肉燥 毛豆豆乾 炒培根高 麗菜	白醬菇菇 雞肉燉飯
			豆薯香菇湯		榨菜肉絲湯	玉米丸子湯
食 材		鮭魚.高麗菜.紅 蘿蔔.菇類.雞蛋	素豬肉.百葉豆腐. 雞蛋.青江菜.豆 薯.香菇	豬肉.高麗菜.紅蘿 蔔.菇類	豬肉.脆瓜.毛豆.豆 干.高麗菜.榨菜	高麗菜.菇類.紅 蘿蔔.磨菇
水 果		柳丁	蘋果	火龍果	木瓜	香瓜
點 心 14:10-15:00		烤地瓜 麥茶	桂圓小米粥	南瓜玉米 濃湯	檸檬愛玉	熱狗麵包 蜜茶
晚餐 17:00-17:40		雲吞麵	炒板條	白飯 蕃茄肉燥豆腐 小黃瓜炒甜不辣 炒大陸妹	白飯 白菜滷 小雞塊 炒豆芽菜	鍋燒雞絲麵
			味噌豆腐湯	蔬菜湯	紫菜蛋花湯	
食 材		豬肉.青蔥.麵條. 餛飩.高麗菜.紅蘿 蔔	豬肉.高麗菜.紅 蘿蔔.菇類	豬肉.蕃茄.小黃 瓜.甜不辣.大陸妹	豬肉.大白菜.雞肉. 紅蘿蔔.豆芽菜.雞 蛋	豬肉.高麗菜.紅蘿 蔔.雞絲麵.菇類
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋類	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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 9 月份菜單

		9/9(一)	9/10(二)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)
早餐 08:00-08:40		草莓餐包 豆漿	地瓜粥	綜合饅頭 牛奶	蔬菜豬肉麵線	芋頭包 五穀牛奶
午餐 11:00-11:40		紅燒豬肉麵	小米飯 蒜泥白肉 炸唐揚雞 炒豆芽菜	金銀蛋粥	白飯 糖醋里肌肉 炒三絲 炒高麗菜	起士香雞漢堡 毛豆莢
			蘿蔔排骨湯		蒜香蛤蜊湯	蔬菜濃湯
食 材		豬肉片, 高麗菜, 綜合菇, 紅蘿蔔	豬肉, 洋蔥, 雞肉, 豆 芽菜, 玉米, 蘿蔔	豬肉, 皮蛋, 鹹蛋, 紅蘿蔔, 菇類	豬肉, 鳳梨, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 小黃瓜, 高 麗菜, 蛤蜊	雞肉, 菇類, 金針菇, 高麗菜, 紅蘿蔔
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		鳳梨酥 麥茶	湯圓芝麻撞奶	黑糖豆花	關東煮	紅豆紫米湯
晚餐 17:00-17:40		皮蛋瘦肉粥	鍋燒意麵	白飯 絲瓜繪野菇 玉米絞肉 炒油菜	白飯 冬瓜燒肉 沙茶三寶 炒龍鬚菜	古早味粿仔湯
				豆腐柴魚湯	紫菜蛋花湯	
食 材		豬肉, 皮蛋, 高麗 菜, 菇類	豬肉, 高麗菜, 意麵, 菇類, 紅蘿蔔	豬肉, 絲瓜, 野菇, 玉 米, 油菜, 豆腐	豬肉, 冬瓜, 雞肉, 玉 米, 洋蔥, 龍鬚菜	豬肉, 粿仔麵條, 青 蔥
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋類	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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 9 月份菜單

		9/16(一)	9/17(二)	9/18(三)	9/19(四)	9/20(五)
早餐	08:00-08:40	葡萄吐司 牛奶	中 秋 節 放 假 一 天	銀絲卷 米漿	月見麵	玉米脆片 牛奶
午餐	11:00-11:40	香菇肉羹拌飯		什錦粥	燕麥飯 打拋豬 炸柳葉魚 炒豆芽菜	台南米糕
食材	肉羹.高麗菜.菇類.紅蘿蔔	豬肉.高麗菜.菇類.紅蘿蔔.翡翠		豬肉.洋蔥.蕃茄.魚.豆芽菜	豬肉.小烏蛋.小黃瓜	香蔥蛋花湯
水果	蘋果	木瓜		水梨	火龍果	
點心	高 14:10-15:00 椰果山粉圓	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶		桂圓糯米粥	仙草湯	
晚餐	17:00-17:40	客家米苔目		水餃	白飯 蔥燒雞丁 三色玉米 炒青江菜	豬肉玉米粥
食材	米苔目.青蔥.豆芽菜	豬肉.高麗菜.筍絲.木耳.雞蛋		雞肉.青蔥.玉米.小黃瓜.紅蘿蔔.青江菜.魚丸	高麗菜.豬肉.菇類.紅蘿蔔.玉米	
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類	V		V	V	V
	肉魚豆蛋類	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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 9 月份菜單

		9/23(一)	9/24(二)	9/25(三)	9/26(四)	9/27(五)
早餐	08:00-08:40	奶酥餐包 豆漿	豬肉翡翠粥	奶皇包 牛奶	鮮奶饅頭 五穀奶	煎餃 米漿
午餐	11:00-11:40	滑蛋廣東粥	白飯 南瓜燒肉 檸檬雞柳 炒青江菜	豬肉蔬菜炒飯	糙米飯 蠔油雞丁 海帶滷百頁 炒高麗菜	什錦湯麵
			貢丸湯	香菇雞湯	玉米蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 菇類. 紅蘿蔔	豬肉. 南瓜. 青江菜. 貢丸	豬肉. 高麗菜. 菇類. 雞蛋. 香菇. 雞肉	洋蔥. 雞肉. 海帶. 百頁. 紅蘿蔔. 高麗菜	豬肉. 高麗菜. 菇類. 紅蘿蔔
水 果		火龍果	芭樂	蘋果	香蕉	木瓜
點 心	14:10-15:00	綠豆湯	雞蛋布丁	黑糖西米露	翡翠蔬菜 餛飩湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐	17:00-17:40	麵線糊	榨菜肉絲麵	白飯 雞絲燴絲瓜 客家小炒 炒油菜	叻仔魚粥	停 托
				蔬菜湯	豆腐味噌湯	
食 材		麵線. 豆芽菜. 肉羹.	豬肉. 榨菜. 高麗菜. 麵條	雞肉. 絲瓜. 豆干. 油菜	叻仔魚. 雞蛋. 三色豆. 洋蔥. 豆腐	
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類	V	V	V	V	
	肉魚豆蛋類	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



臺南市私立活水樹谷幼兒園 113 年 9 月份菜單

		9/30(一)	10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)	10/4(五)
早餐 08:00-08:40		蔥花麵包 豆漿	芝麻饅頭 牛奶	黑輪細粉	小肉包 芝麻牛奶	翡翠芙蓉粥
午餐 11:00-11:40		鍋燒烏龍麵	白飯 栗子燒肉 毛豆豆乾 炒青江菜	雞肉咖哩飯	白飯 台式滷味 三色蛋 炒油菜	蔬菜炒麵
			蘿蔔丸子湯	冬瓜排骨湯	蒜味蚬湯	榨菜肉絲湯
食 材		豬肉. 烏龍麵. 高麗菜. 菇類. 紅蘿蔔	豬肉. 栗子. 洋蔥. 毛豆. 豆乾. 青江菜	雞肉. 馬鈴薯. 三色豆. 洋蔥. 冬瓜	豬肉. 米血. 雞蛋. 鹹蛋. 皮蛋. 油菜	豬肉絲. 油麵. 鴻禧菇. 金針菇. 洋蔥. 高麗菜
水 果		水梨	芭樂	蘋果	香蕉	木瓜
點心 14:10-15:00		山粉圓	棒棒腿 決明子茶	日式紅豆湯	蔬菜魚丸湯	杯子蛋糕 蜜茶
晚餐 17:00-17:40		三色粥	炒意麵	白飯 筍乾燉肉 蕃茄滑蛋 炒豆芽菜	白飯 蘿蔔燒肉 韭菜花炒黑輪 炒高麗菜	翡翠香菇麵
			海帶芽蛋花湯	菇菇湯	柴魚豆腐湯	
食 材		豬肉. 紅蘿蔔. 翡翠. 菇類. 玉米	意麵. 豬肉. 高麗菜. 菇類. 紅蘿蔔	豬肉. 筍乾. 蕃茄. 豆芽菜	豬肉. 白蘿蔔. 韭菜花. 黑輪. 高麗菜. 豆腐	豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 香菇
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋類	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