

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 04 月份菜單

		3/31(一)	4/1(二)	4/2(三)	4/3(四)	4/4(五)
早 餐 08:00-08:40		藍莓吐司 牛奶	滑蛋絲瓜麵	木鱉果饅頭 五穀奶	清 明 節 連 續 假 期	
食 材		麵粉、藍莓、奶粉	麵條、豬肉、絲瓜、 雞蛋、菇類	麵粉、木鱉果、五穀 粉		
午 餐 11:20-12:20		豬肉什錦麵	小米飯 南瓜燉肉 炸唐揚雞 炒油菜	豬肉百頁 咖哩飯		
			金針肉絲湯	紫菜蛋花湯		
食 材		麵條、豬肉片、高 麗菜、香菇、魚板	小米、南瓜、豬絞肉、 雞肉、油菜、金針、豬 肉絲	百頁豆腐、青豆仁、 玉米粒、紅蘿蔔、豬 肉片、紫菜、雞蛋		
水 果		柳丁	蘋果	香蕉		
點 心 14:10-15:10		雞蛋布丁	小肉包 黑豆水	紅豆薏仁		
食 材		布丁粉、水、糖	麵粉、豬肉、黑豆	紅豆、薏仁		
晚餐 16:40-17:40		醬燒豬肉燴飯	肉燥粿仔條	皮蛋瘦肉粥		
食 材		豬肉、里肌肉、南瓜、 高麗菜、紅蘿蔔、毛 豆仁、鴻喜菇	粿仔條、魚板、豆芽 菜、青蔥、豬絞肉	白米、豬肉絲、柳松 菇、玉米、皮蛋、雞 蛋		
餐 點 類 別 檢 核	全穀雜糧類	V	V	V		
	豆魚蛋肉類	V	V	V		
	蔬菜類	V	V	V		
	水果類	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、不適合過敏體質使用。

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 04 月份菜單

		4/7(一)	4/8(二)	4/9(三)	4/10(四)	4/11(五)
早 餐 08:00-08:40		葡萄乾吐司 牛奶	香菇肉絲麵	翡翠叻仔魚粥	銀絲卷 五穀奶	草藍莓饅頭 牛奶
食材		麵粉. 葡萄乾.	絲瓜. 香菇. 豬肉 絲. 關廟麵條	白米. 翡翠. 叻仔 魚. 魚板	麵粉. 五穀粉	草莓. 藍莓. 麵粉. 奶粉
午 餐 11:20-12:20		南瓜蔬菜麵	白飯 瓜仔燒肉 日式蒸蛋 炒青江菜	水餃	糙米飯 馬鈴薯燉肉 炸檸檬雞柳 蒜炒豆芽菜	台南米糕
			芹香蘿蔔湯	酸辣湯	金針排骨湯	蔬菜濃湯
食 材		關廟麵條. 南瓜. 肉片. 豆芽菜. 柳 松菇. 香菇. 魚板. 小白菜	白飯. 瓜仔. 豬肉. 雞蛋. 青江菜. 芹 菜. 白蘿蔔	麵粉. 豬肉. 青蔥. 豆腐. 筍絲. 木耳 絲. 豆腐. 豬肉絲. 紅蘿蔔	糙米. 豬肉. 馬鈴 薯. 雞肉. 豆芽菜. 青蔥. 金針. 豬肉 絲. 紅蘿蔔	白米. 小黃瓜. 鵪 鶉蛋. 豬肉. 毛豆 仁. 玉米粒. 油豆 腐. 高麗菜. 紅蘿 蔔. 香菇
水 果		柳丁	鳳梨	香蕉	哈密瓜	蘋果
點 心 14:10-15:10		烤地瓜 決明子	粉角綠豆湯	關東煮	銅鑼燒 麥茶	原味豆花
食材		地瓜. 決明子	粉角. 綠豆	白蘿蔔. 玉米. 黑 輪. 米血	麵粉. 紅豆泥. 大 麥	黃豆. 糖水
晚餐 16:40-17:40		雞茸玉米 香菇粥	什錦湯飯	肉羹麵線	榨菜肉絲 餛飩湯麵	無 延 托
食 材		白米. 雞肉絲. 鴻 禧菇. 高麗菜. 紅 蘿蔔	白米. 豬肉絲. 高 麗菜. 筍絲. 豆皮. 香菇. 袖珍菇	香菇. 筍絲. 木耳 絲. 紅蘿蔔. 肉羹. 紅麵線	麵條. 豬肉絲. 榨 菜. 餛飩. 小白菜	
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

*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 04 月份菜單

		4/14(一)	4/15(二)	4/16(三)	4/17(四)	4/18(五)
早 餐 08:00-08:40		奶酥餐包 牛奶	紅娘翡翠芙蓉 湯麵	雞肉玉米粥	芋頭包 豆漿	煎餃 米漿
食 材		麵粉, 奶粉	蟹味棒, 翡翠, 雞 蛋, 麵條	高麗菜, 雞肉絲, 玉米粒	麵粉, 黃豆	麵粉, 豬肉, 糙米
午 餐 11:20-12:20		海鮮湯拌飯	小米飯 家常豆腐 香酥雞塊 炒豆芽菜	台式炒飯	白飯 筍干燒肉 毛豆干丁 炒青江菜	紅燒豬肉湯麵
			豆薯蛋花湯	榨菜肉絲湯	排骨玉米湯	
食 材		高麗菜, 蛤蜊, 魚板, 蟹味棒, 鴻禧菇	小米, 豬肉, 紅蘿蔔, 豆腐, 雞肉, 豆芽菜, 豆薯, 雞蛋	豬肉, 洋蔥, 玉米粒, 青蔥, 榨菜, 紅蘿蔔, 蒜頭,	白米, 豬肉, 筍干, 毛 豆, 豆干丁, 青江菜, 玉米	豬肉, 高麗菜, 綜合 菇
水 果		柳丁	芭樂	香蕉	哈密瓜	小番茄
點 心 14:10-15:10		馬拉糕 麥茶	棒棒腿 決明子	脆皮雞蛋糕 冬瓜茶	玉米濃湯	馬卡龍 黑豆茶
食 材		麵粉, 大麥	翹腿, 決明子	雞蛋, 麵粉, 冬瓜磚	馬鈴薯, 火腿, 青豆 仁, 紅蘿蔔, 玉米	麵粉, 黑豆
晚餐 16:40-17:40		烏龍湯麵	豬肉絲瓜粥	月見麵	水餃	鮮蔬燴飯
					海帶芽湯	
食 材		烏龍麵, 豬肉絲, 洋蔥, 高麗菜, 青 蔥, 魚板	豬肉, 絲瓜, 菇 類, 紅蘿蔔	高麗菜, 豬肉, 海 苔, 雞蛋, 菇類	麵粉, 豬肉, 青 蔥, 海帶芽	豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米粒, 綜合菇
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

*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。

		4/21(一)	4/22(二)	4/23(三)	4/24(四)	4/25(五)
早 餐 08:00-08:40		肉鬆餐包 牛奶	廣東粥	雲吞麵	芝麻饅頭 豆漿	奶皇包 米漿
食 材		麵粉. 肉鬆. 奶粉	豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 菇類	豬肉. 高麗菜. 餛飩. 菇類	麵粉. 芝麻. 奶粉	麵粉. 糙米
午 餐 11:20-12:20		蔥燒豬肉麵	白飯 南瓜燒肉 三色蒸蛋 炒高麗菜	香菇肉羹 湯拌飯	白飯 蔥爆豬柳 玉米絞肉 炒豆芽菜	豬肉蔬菜炒飯
			香菇雞湯		魚丸湯	玉米蛋花湯
食 材		豬肉. 高麗菜. 青蔥. 紅蘿蔔. 綜合菇. 麵條. 青蔥	豬肉. 南瓜. 雞蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 高麗菜. 香菇. 雞肉	香菇. 肉羹. 高麗菜. 紅蘿蔔. 筍絲	豬肉. 青蔥. 玉米. 豆芽菜. 魚丸. 洋蔥	豬肉. 高麗菜. 菇類. 雞蛋. 玉米
水 果		柳丁	鳳梨	香蕉	哈蜜瓜	蘋果
點 心 14:10-15:10		玉兔包 麥茶	紅豆紫米湯	蔬菜綜合 魚丸湯	栗子桂圓粥	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
食 材		麵粉. 大麥	紅豆. 紫米	高麗菜. 魚丸. 黑輪	白米. 栗子. 桂圓	麵粉. 雞蛋. 優酪乳
晚餐 16:40-17:40		魚羹湯拌飯	沙茶 豬肉麵	鍋燒雞絲麵	什錦粥	台式炒麵
						貢丸湯
食 材		白飯. 魚羹. 高麗菜. 紅蘿蔔	豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 菇類. 麵條	豬肉. 高麗菜. 雞絲麵. 菇類. 魚板	豬肉. 高麗菜. 菇類. 紅蘿蔔. 翡翠	油麵. 高麗菜. 紅蘿蔔. 菇類. 貢丸
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

*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、不適合過敏體質使用