

臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 02 月份菜單

	2/3(一)	2/4(二)	2/5(三)	2/6(四)	2/7(五)	2/8(六)
早 餐 08:00-08:40	白饅頭 牛奶	鮮肉包 五穀奶	麻油白菜蛋 麵線	菠蘿麵包 牛奶	藍莓吐司 五穀奶	蘿蔔糕湯
食 材	麵粉. 奶粉	麵粉. 豬肉. 五穀粉	麻油. 白菜. 蛋. 麵 線. 紅蘿蔔	麵粉. 奶粉	麵粉. 藍莓. 奶 粉	蘿蔔糕. 高麗 菜. 紅蘿蔔. 筍 絲. 蛋. 洋蔥
午 餐 11:30-12:30	什錦蔬菜 拌飯	小米飯. 南 瓜燉肉. 日 式蒸蛋. 炒 高麗菜	肉燥拌麵	白飯. 滷豬 排. 花枝 丸. 蒜炒豆 芽菜	香腸 蛋炒飯	古早味 滷味飯
		芹香 丸子湯	青蔥蛋花湯	鯛魚金菇 豆腐湯	蛤蜊 冬瓜湯	蔬菜濃湯
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	小米. 豬肉. 南瓜. 雞蛋. 高麗菜. 芹 菜. 丸子	麵條. 碎絞肉. 小 鳥蛋. 豆皮. 豆干 丁. 小黃瓜. 紅蘿 蔔. 毛豆. 青蔥. 雞 蛋	白米. 里肌肉. 花枝丸. 青蔥. 豆芽菜. 鯛魚. 金針菇. 豆腐	白米. 香腸. 紅 蘿蔔. 青豆仁. 玉米粒. 洋蔥. 蛋. 蛤蜊. 冬瓜	鵪鶉蛋. 白菜 頭. 鴻喜菇. 紅 蘿蔔. 高麗菜. 秀珍菇. 豆腐. 海帶絲. 米血. 黑輪.
水 果	柳丁	蘋果	蓮霧	芭樂	鳳梨	橘子
點 心 14:00-15:00	雞蛋布丁	紅豆薏仁湯	鍋貼 黑豆茶	關東煮	沙其瑪 麥茶	芋頭包 決明子
食 材	布丁粉. 水. 糖	紅豆. 薏仁	麵分. 豬肉. 黑豆	玉米. 米血. 黑 輪片. 白蘿蔔.	麵粉. 大麥	麵粉. 芋頭. 決 明子
晚 餐 16:40-17:40	肉燥 粿仔條	雞茸玉米 香菇粥	油飯	時蔬滑蛋 蝦仁燴飯	鍋燒 雞絲麵	停 托
			薑絲裙帶 芽湯	香菇雞湯		
食 材	粿仔條. 魚板. 豆 芽菜. 青蔥. 肉燥	白米. 雞肉. 香菇. 玉米	白米. 肉絲. 魷魚. 蝦米. 香菇. 油蔥 酥	高麗菜. 番茄. 毛豆. 雞蛋. 蝦 仁. 白米. 香菇. 雞肉	高麗菜. 小白 菜. 豬肉. 蟹肉 棒. 丸子. 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

*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 02 月份菜單

		2/10(一)	2/11(二)	2/12(三)	2/13(四)	2/14(五)
早 餐 08:00-08:40		葡萄乾吐司 豆漿	銀絲卷 米漿	翡翠叻仔魚粥	絲瓜香菇 肉絲麵	牛奶饅頭 牛奶
食 材		麵粉. 葡萄乾. 黃 豆	麵粉. 糙米	白米. 翡翠. 叻仔 魚. 魚板	絲瓜. 香菇. 豬肉 絲. 麵條	麵粉. 牛奶.
午 餐 11:30-12:30		南瓜蔬菜烏龍 麵	白飯 蔥香豆腐 翡翠玉米滑蛋 炒青江菜	水餃	糙米飯. 麵筋 滷肉. 小雞塊. 蒜炒豆芽菜	香雞漢堡 毛豆莢
			黑輪蘿蔔湯	酸辣湯	金針肉絲湯	蔬菜濃湯
食 材		烏龍麵條. 南瓜. 肉片. 豆芽菜. 秀 珍菇. 杏鮑菇. 魚 板. 小白菜	白米. 豬絞肉. 青 蔥. 豆腐. 雞蛋. 紅 蘿蔔. 青豆仁. 青 江菜. 翡翠. 黑輪. 白蘿蔔	麵粉. 豬肉. 青蔥. 豆腐. 筍絲. 木耳 絲. 豆腐. 豬肉絲. 紅蘿蔔	白米. 豬肉. 雞塊. 豆芽菜. 青蔥. 麵 筋. 金針. 豬肉絲	漢堡. 雞肉. 蕃茄. 小黃瓜. 起士片. 高麗菜. 紅蘿蔔. 綜合菇
水 果		柳丁	芭樂	香蕉	哈密瓜	蘋果
點 心 14:00-15:00		烤地瓜 決明子	餛飩湯	銅鑼燒 麥茶	粉角綠豆湯	原味豆花
食 材		地瓜. 決明子	餛飩. 小白菜. 玉 米粒	麵粉. 紅豆泥. 大 麥	粉角. 綠豆	黃豆. 糖水
晚 餐 16:40-17:40		皮蛋瘦肉玉米 粥	義大利麵	香菇羹拌飯	麻油雞肉飯	台式米苔目
			芹香蘿蔔湯		芹菜魚丸湯	
食 材		白米. 豬肉絲. 皮 蛋. 玉米粒. 雞蛋	螺旋麵條. 豬絞 肉. 青豆仁. 玉米 粒. 洋蔥. 義大利 麵醬	白米. 香菇. 筍絲. 木耳. 紅蘿蔔. 肉 羹	白米. 雞肉. 香菇. 薑絲. 魚丸. 芹菜	米苔目麵條. 豬 肉. 青蔥. 魚板. 豆 芽菜
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 02 月份菜單

		2/17(一)	2/18(二)	2/19(三)	2/20(四)	2/21(五)
早 餐 8:00-8:40		藍莓土司 豆漿	黑糖饅頭 米漿	地瓜肉鬆粥	芝麻包 牛奶	翡翠芙蓉羹
食 材		麵粉. 藍莓果醬. 黃豆	麵粉. 黑糖. 糙米	地瓜. 白米. 豬肉	麵粉. 芝麻. 奶粉	翡翠. 雞蛋. 魚丸. 蟹肉棒
午 餐		什錦湯拌飯	麥片飯. 滷肉 燥. 炸雞排. 高 麗菜炒香菇	海鮮湯麵	小米飯. 馬鈴 薯燉肉. 紅蘿 蔔炒蛋. 炒油 菜	沙茶豬肉湯麵
			紫菜蛋花湯		薑絲鯛魚湯	
食 材		白米. 筍絲. 蝦仁. 魚肉. 豬肉. 豆皮. 高麗菜. 香菇. 袖 珍菇. 杏鮑菇	白米. 麥片飯. 絞 肉. 小烏蛋. 豬排. 香菇. 蛋. 高麗菜. 紫菜	麵條. 高麗菜. 小白菜. 蝦仁. 蛤蜊. 魚板. 鯛 魚. 綜合菇	小米. 白米. 馬鈴 薯. 紅蘿蔔. 雞 蛋. 油菜. 鯛魚. 薑絲	高麗菜. 豬肉. 沙 茶. 綜合菇. 魚板
水 果		柳丁	蘋果	香蕉	芭樂	鳳梨
點 心 14:00-15:00		玉兔包 黑豆茶	桂圓糯米粥	脆皮雞蛋糕 麥茶	綜合蔬菜 魚丸湯	香蕉條 決明子
食 材		麵粉. 芋頭泥. 黑 豆	桂圓. 糯米. 紫米	麵粉. 雞蛋. 麥子	小白菜. 白蘿蔔. 魚丸. 黑輪	麵粉. 決明子
晚 餐 16:40-17:40		榨菜肉絲扁食麵	豬肉蝦仁炒飯	沙茶豬肉燴飯	狀元及第粥	鍋燒意麵
			味噌豆腐湯			
食 材		麵條. 榨菜. 肉絲. 扁食. 小白菜	白米. 豬肉絲. 蝦 仁. 青豆仁. 紅蘿 蔔. 玉米粒. 洋蔥. 雞蛋. 豆腐	白米. 豬肉絲. 芥 藍菜. 玉米粒. 紅 蘿蔔. 蟹肉絲. 香 菇. 蛋	豬肉. 香菇. 高麗 菜. 玉米.	意麵. 豬肉絲. 小 白菜. 高麗菜. 魚 板. 蝦仁.
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。)

		2/24(一)	2/25(二)	2/26(三)	2/27(四)	2/28(五)
早 餐		花捲饅頭 豆漿	枸杞魚肉麵線	杯子蛋糕 牛奶	一口水餃湯	和平紀念日放假
食 材		麵粉. 青蔥. 黃豆	麵線. 鯛魚. 小白菜	麵粉. 蛋. 奶粉	麵粉. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔. 筍絲. 蛋	
午 餐		大滷麵	白飯. 滷肉燥. 三色蒸蛋. 高麗菜炒肉絲	鳳梨蝦仁炒飯	台南米糕	
			紫菜蛋花湯	裙帶芽湯	香菇雞湯	
食 材		麵條. 香菇. 木耳. 魚羹. 筍絲. 白菜頭. 蝦仁. 紅蘿蔔蛋	白米. 絞肉. 小烏蛋. 皮蛋. 鹹蛋. 雞蛋. 高麗菜. 豬肉絲. 紫菜	白米. 鳳梨片. 紅蘿蔔. 玉米粒. 青豆仁. 蝦仁. 蛋. 洋蔥. 裙帶芽	豬肉. 小黃瓜. 玉米. 毛豆. 油豆腐. 小烏蛋. 香菇. 雞肉	
水 果		柳丁	蘋果	芭樂	鳳梨	
點 心		小肉包 麥茶	黑糖粉角山粉圓	玉米濃湯	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
食 材		麵粉. 豬肉. 麥子.	粉角、山粉圓	馬鈴薯. 火腿. 青豆仁. 玉米粒	麵粉. 雞蛋.	
晚 餐		豬肉蕃茄醬 炒飯	什錦湯拌飯	炸醬麵	鮪魚玉米粥	
		海帶芽蔬菜湯		芹香丸子湯		
食 材		白米. 豬肉. 洋蔥. 蛋. 玉米. 紅蘿蔔. 青豆仁. 蕃茄. 海帶芽	白米. 筍絲. 蝦仁. 魚肉. 豬肉. 豆皮. 高麗菜. 香菇. 袖珍菇. 杏鮑菇	麵條. 筍丁. 紅蘿蔔. 豆乾丁. 毛豆. 小黃瓜絲. 丸子	鮪魚. 玉米、高麗菜	
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。)