



臺南市私立活水樹谷幼兒園 115 年 6 月份菜單

		6/1(一)	6/2(二)	6/3(三)	6/4(四)	6/5(五)
早餐 08:00-08:40		克林姆麵包 豆奶	玉米脆片 牛奶	鮪魚玉米粥	木鱉果饅頭 黑豆漿	蒸餃 豆漿
食 材		奶油.雞蛋.黃豆. 奶粉	喜瑞爾穀片.奶粉	鮪魚.玉米.紅蘿蔔	木鱉果.黑豆	豬肉.高麗菜.黃 豆
午 餐 11:40-12:40		火腿蛋炒飯 蕃茄蔬菜湯	小米飯 滷小雞翅 客家小炒 澎皮白菜魯 冬瓜排骨湯	紅燒豬肉麵	白飯 炸豬排 鮮嫩蒸蛋 蒜炒高麗菜 豬肚雞湯	鍋燒海鮮 飯湯
食 材		豬肉.洋蔥.紅蘿 蔔.玉米.蕃茄.高 麗菜.綜合菇	雞翅.肉絲.豆干. 魷魚.芹菜.魯豬 皮.大白菜.木耳. 冬瓜.豬排骨	豬肉.紅白蘿蔔.筍 丁.洋蔥.青江菜. 豆菜麵	豬肉.雞蛋.高麗 菜.豬肚.雞肉.	魚肉.蝦仁.蛤蜊 筍絲.高麗菜.蟹 肉棒.
水 果		西瓜	蘋果	火龍果	鳳梨	香蕉
點 心 14:10-15:00		綠豆湯	玉米濃湯	脆皮地瓜 麥茶	紅豆薏仁	芝麻小餐包 黑豆茶
晚 餐 16:40-17:40		鍋燒意麵	酢醬麵 紫菜湯	豬肉丼飯 味噌湯	黃金肉末粥	香菇肉羹麵線
食 材		豬肉.蟹肉棒.小白 菜.雞蛋.丸子.柴 魚片	豬肉.豆干丁.毛 豆.紅蘿蔔.紫菜	豬肉.洋蔥.香菇.雞 蛋.味噌	豬肉.鹹蛋.玉米.香 菇.	豬肉羹.香菇.筍絲. 柴魚.雞蛋
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，依當季水果為主

*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 115 年 6 月份菜單

	6/8(一)	6/9(二)	6/10(三)	6/11(四)	6/12(五)
早餐 08:00-08:40	蔥肉鬆麵包 芝麻牛奶	魷仔魚莧菜粥	烤地瓜 牛奶	綜合小饅頭 糙米漿	起司刈包 豆漿
食材	豬肉, 青蔥, 黑芝麻, 奶粉	魷仔魚, 紅蘿蔔, 莧菜, 香菇	瓜瓜園地瓜, 奶粉	南瓜, 蔓越莓, 藍莓, 草莓, 花生, 糙米	起司片, 鮮奶, 黃豆
午餐 11:40-12:40	日式炒麵 薑絲魚皮湯	香米飯 菇菇燒雞 肉末小黃瓜 韭菜豆芽 蒜頭蚵湯	塔香白醬雞肉 燉飯 蕃茄蛤蜊湯	五穀飯 蕃茄燉肉 木耳豆皮炒蛋 炒青江菜 白菜魚丸湯	擔仔湯麵 綜合魯味
食 材	豬肉, 木耳, 紅蘿蔔, 洋蔥, 香菇, 虱目魚皮, 柴魚片	雞肉, 杏鮑菇, 肉末, 小黃瓜, 韭菜, 豆芽菜, 蒜頭, 蚵	雞肉, 馬鈴薯, 玉米, 紅蘿蔔, 洋蔥, 九層塔, 綜合菇, 蕃茄, 蛤蜊	豬肉, 蕃茄, 豆包, 雞蛋, 木耳, 青江菜, 鵝白菜, 魚丸	豬肉, 豆芽, 油麵, 豆干, 海帶, 烏蛋, 米血, 丸子
水 果	香蕉	芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00	黑糖山粉圓	雞蛋布丁	鹹湯圓	微笑薯餅 蘋果汁	蜜芋頭 麥茶
晚餐 16:40-17:40	滑蛋肉片燴飯 海帶芽湯	麻油雞麵線	什錦炒麵 蛋花湯	雞肉絲蓋飯 貢丸湯	台式鹹粥
食 材	豬肉, 雞蛋, 洋蔥, 綜合菇, 筍片, 紅蘿蔔	雞肉, 薑片, 綜合菇, 高麗菜	豬肉, 高麗菜, 洋蔥, 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋	雞肉絲, 油蔥, 洋蔥, 貢丸, 芹菜	豬肉, 高麗菜, 菜脯, 紅蘿蔔, 香菇
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，依當季水果為主

*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 115 年 6 月份菜單

		6/15(一)	6/16(二)	6/17(三)	6/18(四)	6/19(五)
早餐	08:00-08:40	芋泥麵包 薏仁漿	翡翠小魚豆腐羹	蘿蔔糕湯	草莓饅頭 豆漿	小肉包 糙米漿
食材		芋頭, 麵粉, 薏仁	翡翠, 魷仔魚, 豆腐, 金針菇	白蘿蔔, 在來米, 高麗菜, 香菇	草莓, 黃豆	豬肉, 糙米, 花生
午餐	11:40-12:40	味噌豬肉拉麵	小米飯 三杯雞 毛豆燴豆干 蒜炒空心菜 紫菜蛋花湯	端午節肉粽 蔬菜湯	香鬆飯 家鄉滷肉 魚香茄子 香菇花椰菜 西瓜綿魚湯	咖哩雞肉烏龍 湯麵
食 材		豬肉, 木耳, 玉米 豆芽, 味噌, 油麵	雞腿, 蒜頭, 薑, 九 層塔, 毛豆, 豆干, 紅蘿蔔, 空心菜, 紫 菜, 雞蛋	豬肉, 花生, 香菇, 高麗菜, 豆腐, 海帶 芽,	豬肉, 油豆腐, 紅蘿 蔔, 茄子, 香菇, 花椰 菜, 西瓜綿, 雕魚	雞腿, 紅蘿蔔, 馬鈴 薯, 花椰菜, 玉米, 烏 龍麵
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	蕃茄
點 心	14:10-15:00	沙其瑪 決明子茶	小雞塊 冬瓜茶	鮮奶油仙草蜜	章魚燒 麥茶	黑糖豆花
晚餐	16:40-17:40	什錦炒飯 貢丸湯	皮蛋瘦肉粥	蕃茄雞蛋湯麵	紅燒雞肉燴飯 魚丸湯	玉米滑蛋粥
食 材		豬肉, 紅蘿蔔, 高麗 菜, 玉米, 貢丸	豬肉, 皮蛋, 紅蘿蔔 玉米,	豬肉, 蕃茄, 香菇, 雞蛋, 洋蔥	雞肉, 綜合菇, 洋蔥, 花椰菜, 魚丸	肉末, 玉米, 雞蛋, 紅 蘿蔔
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，依當季水果為主

*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 115 年 6 月份菜單

		6/22(一)	6/23(二)	6/24(三)	6/25(四)	6/26(五)
早餐 08:00-08:40		蔥花饅頭 豆奶	馬拉糕 牛奶	枸杞雞肉麵線	鮮奶饅頭 黑豆漿	果醬抹吐司 豆漿
食材		青蔥, 奶粉, 黃豆	雞蛋, 麵粉, 奶粉	雞肉, 香菇, 枸杞	牛奶, 黑豆	草莓醬, 藍莓醬, 麵粉, 黃豆,
午餐 11:40-12:40		沙茶豬肉燴飯 玉米排骨湯	地瓜飯 豆乳燒雞 黃帝豆麵筋 小魚莧菜 香菇雞湯	水餃 酸辣湯	白飯 糖醋排骨 麻婆豆腐 薑絲小白菜 豆薯蛋湯	台南米糕 蔬菜湯
食 材		豬肉片, 沙茶, 紅蘿蔔, 木耳, 洋蔥, 油菜, 玉米, 排骨	雞腿, 豆腐乳, 黃帝豆, 麵筋球, 魷仔魚, 莧菜, 香菇, 雞肉	豬肉, 高麗菜, 筍絲, 豬血, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 雞蛋	豬排骨, 洋蔥, 甜椒, 豬肉末, 豆腐, 香菇, 鵝白菜, 豆薯, 雞蛋	豬肉, 小黃瓜, 肉鬆, 高麗菜, 玉米, 綜合菇, 紅蘿蔔, 洋蔥
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	西瓜
點 心 14:10-15:00		鳳梨酥 麥茶	綠豆湯	芋圓球 決明子茶	香 Q 蛋 黑豆茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 16:40-17:40		炒意麵 紫菜蛋花湯	古早味湯板條	洋蔥雞肉燴飯 魚丸湯	海產粥	什錦湯麵
食 材		豬肉, 意麵, 高麗菜, 洋蔥, 香菇, 紫菜, 雞蛋	豬肉, 板條, 油蔥, 高麗菜, 丸子, 綜合菇	雞肉, 洋蔥, 香菇, 大白菜, 紅蘿蔔, 魚丸, 芹菜	魚片, 蛤蜊, 蟹肉棒, 小白菜,	豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 丸子, 香菇
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，依當季水果為主

*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 115 年 6 月份菜單

		6/29(一)	6/30(二)	7/1(三)	7/2(四)	7/3(五)
早 餐		肉鬆麵包 薏仁漿	綜合穀片 牛奶	八寶粥	芝麻饅頭 豆漿	燒賣 黑豆漿
08:00-08:40						
食 材		豬肉, 薏仁	喜瑞爾穀片, 奶粉	紅豆, 桂圓, 麥片, 葡萄乾, 紫米	黑芝麻	豬肉, 香菇, 黑豆
午 餐		沙茶肉絲炒飯 黃瓜魚丸湯	五穀飯 唐揚雞 咖哩三色 木耳大白菜 牛蒡大骨湯	排骨酥湯麵	白飯 冬瓜肉燥 昆布蒸蛋 炒三鮮 海帶芽豆腐湯	蔥燒雞蓋飯 蕃茄蛤蚧湯
11:40-12:40						
食 材		豬肉絲, 紅蘿蔔, 雞 蛋, 高麗菜, 大黃瓜 魚丸	雞肉, 紅蘿蔔, 馬鈴 薯, 洋蔥, 玉米, 木 耳, 大白菜, 牛蒡, 豬大骨	豬肉, 高麗菜, 木耳 綜合菇, 洋蔥,	豬肉, 冬瓜, 雞蛋, 玉 米筍, 節瓜, 紅蘿蔔, 海帶芽, 豆腐, 味噌	雞腿, 洋蔥, 紅蘿蔔, 綜合菇, 花椰菜, 蕃 茄
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	西瓜
點 心		關東煮	薏仁湯	花枝丸 冬瓜茶	水果西米露	雞蛋糕 麥茶
14:10-15:00						
晚 餐		鮮炒米苔目 蛋花湯	蘿蔔糕湯	古早味鹹粥	鮮魚白菜湯麵	不延托
16:40-17:40						
食 材		豬肉, 米苔目, 高麗 菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 木耳, 雞蛋	豬肉, 蘿蔔糕, 木耳 紅蘿蔔, 高麗菜, 香 菇	豬肉, 鹹蛋, 香菇, 高麗菜, 玉米	鮮魚, 小白菜, 雞蛋, 丸子, 香菇	
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，依當季水果為主

*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)。