

		9/7(一)	9/8(二)	9/9(三)	9/10(四)	9/11(五)
早餐 08:00-08:40		翡翠鮪魚粥	芝麻麵包 牛奶	絲瓜雞蛋麵線	蔓越莓饅頭 豆漿	草莓吐司 薏仁漿
食 材		菠菜. 鮪魚	芝麻. 麵粉. 牛奶	絲瓜. 雞蛋. 麵線	蔓越莓. 麵粉. 黃豆	草莓果醬. 麵粉. 薏仁
午 餐 11:40-12:40		鍋燒雞絲	白飯 壽喜燒豬肉 炒空心菜 蘿蔔絲炒蛋 魚丸湯	蒙古烤肉飯 海帶豆腐湯	小米飯 照燒雞肉 芹菜炒豆干 炒高麗菜 蘿蔔排骨湯	咖哩雞肉飯 玉米濃湯
食 材		蛤蜊. 高麗菜. 貢丸. 黑輪. 蟹肉棒. 雞絲麵. 豬肉. 雞蛋	豬肉. 洋蔥. 空心菜. 白蘿蔔. 雞蛋. 魚丸	洋蔥. 高麗菜. 豆芽菜. 豬肉. 紅蘿蔔. 木耳. 沙茶. 海帶. 豆腐	雞肉. 芹菜. 豆干. 高麗菜. 白蘿蔔. 排骨	咖哩. 雞肉. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 玉米
水 果		西瓜	蘋果	火龍果	鳳梨	香蕉
點 心 14:10-15:00		銀絲卷 蜜茶	鍋貼 黑豆茶	芋泥包 麥茶	綠豆湯	小肉包 決明子茶
晚餐 16:40-17:40		高麗菜粥	客家炒粿條	什錦炒雞絲	奶油雞肉 烏龍麵	皮蛋雞肉粥
食 材		豬肉. 高麗菜. 木耳. 香菇. 紅蘿蔔	韭菜. 肉絲. 豆芽菜. 粿條	紅蘿蔔. 木耳. 香菇. 高麗菜. 豬肉. 雞絲麵	奶油. 雞肉. 烏龍麵	皮蛋. 雞肉
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)。

		9/14(一)	9/15(二)	9/16(三)	9/17(四)	9/18(五)
早 餐 08:00-08:40		木鱉果饅頭 黑豆漿	烤地瓜 糙米漿	綜合脆片 牛奶	馬拉糕 薏仁漿	地瓜肉鬆粥
食 材		木鱉果. 麵粉. 黑豆	地瓜. 花生. 糙米	喜瑞爾穀片. 牛奶	奶粉. 麵粉. 雞蛋. 薏仁	地瓜. 肉鬆
午 餐 11:40-12:40		薑汁燒肉蓋飯 蔬菜湯	香米飯 南瓜豬肉 金沙豆腐 菇菇炒甜椒 花椰菜雞湯	大滷麵	毛豆飯 糖醋雞丁 吻仔魚莧菜 炒青江菜 味噌湯	親子丼飯 昆布小魚湯
食 材		薑. 豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 玉米	南瓜. 豬肉. 鹹蛋. 豆腐. 綜合菇. 甜 椒. 花椰菜. 雞骨	豬肉. 紅白蘿蔔. 筍 丁. 肉羹. 扁魚. 高麗 菜	毛豆. 雞丁. 吻仔 魚. 莧菜. 青江菜. 味噌	洋蔥. 雞丁. 雞蛋. 小魚. 昆布
水 果		香蕉	芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		黑糖豆花	笑笑薯餅 冬瓜茶	薏仁湯	仙草蜜	小雞塊 蘋果汁
晚 餐 16:40-17:40		芹菜筍子粥	水餃 海帶蛋花湯	番茄蛋炒飯	打拋豬蓋飯 貢丸湯	香菇肉羹麵線
食 材		芹菜. 筍子. 豬肉	豬肉. 海帶. 雞蛋. 高麗菜	番茄. 雞蛋. 毛豆. 玉 米	豬肉. 洋蔥. 小番 茄. 貢丸	香菇. 肉羹. 柴魚. 麵 線
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 9 月份菜單

		9/21(一)	9/22(二)	9/23(三)	9/24(四)	9/25(五)
早 餐 08:00-08:40		蔥肉鬆麵包 豆漿	芝麻包 黑豆漿	紅蘿蔔饅頭 五穀奶	白菜豬肉粥	中秋節休假
食 材		蔥. 肉鬆. 麵粉. 黃豆	紅蘿蔔. 麵粉. 黑豆	芝麻. 麵粉. 五穀粉. 牛奶	鵝白菜. 豬肉. 紅蘿蔔. 玉米	
午 餐 11:40-12:40		石頭火鍋	糙米飯 肉末茄子 黃瓜炒肉絲 玉米炒蛋 番茄豆腐湯	白飯 馬鈴薯燉肉 炒鵝白菜 螞蟻上樹 紫菜蛋花湯	沙茶豬肉燴飯 昆布菇菇湯	
食 材		洋蔥. 豬肉. 番茄. 黑輪. 貢丸. 魚蛋. 高麗菜	糙米. 豬肉. 茄子. 小黃瓜. 玉米. 雞蛋. 番茄. 豆腐	馬鈴薯. 豬肉. 鵝白菜. 冬粉. 紫菜. 雞蛋	沙茶. 豬肉. 高麗菜. 洋蔥. 紅蘿蔔. 昆布. 綜合菇	
水 果		火龍果	西瓜	蘋果	香蕉	
點 心 14:10-15:00		椰漿西米露	紫米紅豆湯	咖哩魚蛋	慶生蛋糕 LP33 優酪乳	
晚餐 16:40-17:40		豚骨拉麵	肉醬義大利麵 養生菇菇清湯	什錦湯麵	不延托	
食 材		豬肉. 洋蔥. 豆漿	豬肉. 義大利麵. 綜合菇	紅蘿蔔 . 香菇. 豬肉. 鵝白菜		
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，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)。

		9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)	10/2(五)
早 餐 08:00-08:40		教師節休假	翡翠菇菇麵線	黑糖饅頭 麵茶牛奶	蒸燒賣 豆漿	五穀粥
食 材			翡翠, 綜合菇, 玉米	黑糖, 麵粉, 麵茶	豬肉, 黃豆	糙米, 燕麥, 小米, 薏仁, 紅豆
午 餐 11:40-12:40			玉米湯餃	紫白飯 古早味肉燥 炒瓠瓜 紅燒豆包 香菇雞湯	白飯 蔥燒雞肉 炒菠菜 皇帝豆燴麵筋 魚丸湯	番茄雞肉湯飯
食 材			玉米, 紅蘿蔔, 豬肉, 高麗菜	豬肉, 瓠瓜, 豆包, 香菇, 雞丁	蔥, 雞丁, 菠菜, 皇帝豆, 麵筋, 魚丸	番茄, 雞丁, 毛豆, 玉米
水 果			芭樂	西瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00			冬瓜山粉圓	奶皇包 黑糖水	沙琪瑪 麥茶	雞蛋糕 黑豆茶
晚餐 16:40-17:40			肉絲蛋炒飯 貢丸湯	滑蛋豬肉意麵	台南擔仔麵	白醬雞肉燉飯 海帶蔬菜湯
食 材			豬肉, 雞蛋, 貢丸	雞蛋, 豬肉, 意麵	豬肉, 鵝白菜, 麵條	白醬, 玉米, 雞肉, 洋蔥, 海帶, 鵝白菜
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，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)。