

		12/1(一)	12/2(二)	12/3(三)	12/4(四)	12/5(五)
早 餐 08:00-08:40		綜合穀片 牛奶	肉絲白菜湯麵	鮪魚玉米粥	紅豆麵包 豆漿	綜合燒賣 薏仁漿
食 材		玉米穀片、奶粉	豬肉、鵝白菜、紅蘿蔔、香菇	鮪魚、玉米、翡翠	紅豆、麵粉、黃豆	香菇、豬肉、紅蘿蔔、薏仁
午 餐 11:40-12:40		麻油肉絲蛋 炒飯 玉米蘿蔔湯	糙米飯 打拋豬 日式蒸蛋 絲瓜蛤蜊 金針排骨 湯	台南米糕 蔬菜味噌湯	白飯 排骨酥 小魚炒干絲 木耳白菜 香菇雞湯	紅燒蕃茄 豬肉湯麵
食 材		豬肉、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔絲、黑麻油、排骨、玉米、蘿蔔	豬肉、雞蛋、絲瓜、蛤蜊、香菇、排骨、金針花	豬肉、小黃瓜、肉鬆、花生、高麗菜、豆腐、味噌、大骨	豬肉、蕃茄、九層塔、小魚干、豆干、木耳、紅蘿蔔絲、大白菜、香菇、雞肉	豬肉、紅白蘿蔔、青江菜、蕃茄
水 果		芭樂	蘋果	火龍果	木瓜	香蕉
點 心 14:10-15:00		山藥佐藍莓 麥茶	起司雞球 黑豆茶	芋仔餅 決明子茶	關東煮	綠豆薏仁湯
晚餐 16:40-17:40		台式米粉湯	皮蛋雞肉粥	什錦鯖魚湯麵	沙茶豬肉燴飯 魚丸湯	雞排漢堡 黑糖牛奶
食 材		豬肉、高麗菜、香菇、丸子、蝦米、洋蔥	雞腿、皮蛋、玉米、紅蘿蔔	鯖魚、豬肉片、鵝白菜、香菇、雞蛋	豬肉、油菜、沙茶、紅蘿蔔、木耳、虱目魚丸、芹菜	雞肉、小黃瓜、起司、雞蛋、黑糖、奶粉
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 114 年 12 月份菜單

		12/8(一)	12/9(二)	12/10(三)	12/11(四)	12/12(五)
早 餐 08:00-08:40		藍莓饅頭 黑豆漿	肉鬆麵包 牛奶	翡翠小魚麵線	小肉包 糙米漿	果醬全麥吐司 豆奶
食 材		藍莓、麵粉、黑豆	豬肉、麵粉、奶粉	翡翠、魷仔魚、枸杞	豬肉、油蔥、黃豆	藍莓、草莓、全麥、黃豆、奶粉
午 餐 11:40-12:40		山藥枸杞 雞腿麵線	小米飯 古早味控肉 炒三鮮 蒜苗高麗菜 紫菜蛋花湯	沙茶肉燥乾拌麵 家常魯味 大骨牛蒡湯	地瓜飯 紅燒獅子頭 紅蘿蔔炒蛋 蒜茸地瓜葉 排骨冬瓜湯	咖哩雞肉飯 海帶芽豆腐湯
食 材		雞肉、山藥、枸杞、紅棗、鴻喜菇、高麗菜、紅麵線	五花肉、豆輪、油豆腐、小黃瓜、木耳、蒜苗、高麗菜、紫菜、雞蛋	豬肉、沙茶、豆芽菜、韭菜、海帶、豆乾、貢丸、牛蒡、豬大骨	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、地瓜葉、排骨、冬瓜	雞肉、咖哩、紅蘿蔔、馬鈴薯、花椰菜、香菇、海帶芽、豆腐、魚板
水 果		香蕉	芭樂	木瓜	蘋果	鳳梨
點 心 14:10-15:00		小雞塊 紅豆水	八寶甜湯	笑笑薯餅 菊花茶	紅豆湯圓	雞蛋糕 決明子茶
晚 餐 16:40-17:40		揚州炒飯 丸子湯	台式蘿蔔糕湯	薯塊燒雞燴飯 蔬菜湯	香菇肉末鹹粥	海鮮鍋燒 雞絲麵
食 材		豬肉、雞蛋、筍丁、紅蘿蔔、貢丸、白菜	豬肉、蘿蔔糕、高麗菜、木耳、香菇、油蔥蝦米	雞肉、馬鈴薯、毛豆、高麗菜、玉米	豬肉、香菇、芹菜、高麗菜	魚片、蛤蜊、蟹肉棒、貢丸、雞蛋、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)。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 12 月份菜單

		12/15(一)	12/16(二)	12/17(三)	12/18(四)	12/19(五)
早 餐 08:00-08:40		芝麻饅頭 牛奶	五穀桂圓粥	絲瓜小魚麵線	蔥花麵包 豆漿	蔓越莓饅頭 黑豆漿
食 材		芝麻、薏仁、奶粉	五穀米、桂圓、枸杞	絲瓜、魷仔魚、魚板	青蔥、麵粉、黃豆	黎麥、黑豆
午 餐 11:40-12:40		什錦炒麵 大骨蘿蔔湯	麥片飯 香酥魚柳 麻油菇菇 韭菜炒豆芽 榨菜肉絲湯	起司南瓜燉飯 羅宋湯	香米飯 馬鈴薯燉肉 洋蔥炒蛋 蒜茸菠菜 蒜頭雞湯	水餃 酸辣湯
食 材		豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、洋蔥、大骨、白蘿蔔、香菜	虱目魚柳、洋蔥、綜合菇、枸杞、韭菜、豆芽菜、榨菜、豬肉	豬肉、南瓜、鹹蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司、高麗菜、蕃茄、芹菜	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、雞蛋、菠菜、雞肉、蒜仁	豬肉、高麗菜、筍絲、紅蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋
水 果		蘋果	香瓜	木瓜	芭樂	西瓜
點 心 14:10-15:00		花枝丸 麥茶	鳳梨酥 黑豆茶	小雞腿 冬瓜茶	薏仁牛奶	冬至湯圓
晚餐 16:40-17:40		雞肉親子丼 豆腐味噌湯	蔬菜米苔目 肉燥湯	三鮮燴飯 白菜貢丸湯	咖哩雞肉湯麵	雙蛋鮪魚粥
食 材		雞腿、洋蔥、香菇、雞蛋、豆腐、味噌	豬肉、高麗菜、木耳、洋蔥、綜合菇	豬肉、蝦仁、毛豆、豆腐、小白菜、貢丸	雞腿、紅蘿蔔、咖哩、玉米、洋蔥	鮪魚、皮蛋、鹹蛋、高麗菜
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)。



臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 12 月份菜單

		12/22(一)	12/23(二)	12/24(三)	12/25(四)	12/26(五)
早 餐 08:00-08:40		枸杞魚片麵線	烤地瓜 五穀奶	紫薯饅頭 牛奶	行憲紀念日 休假	菠蘿麵包 薏仁漿
食 材		鯛魚. 枸杞. 香菇	瓜瓜園地瓜. 五穀粉. 奶粉	紫地瓜. 奶粉		奶油. 雞蛋. 薏仁
午 餐 11:40-12:40		金瓜雞肉蓋飯 黃豆排骨湯	白飯 蔥燒排骨 菜脯蔥花蛋 鮮炒高麗菜 九尾草蛤蜊雞湯	蘿蔔濃郁 雞湯麵		日式燒肉丼飯 味噌豆腐湯
食 材		雞腿. 南瓜. 鹹蛋. 杏鮑菇. 毛豆. 排骨. 黃豆	豬肉. 洋蔥. 菜脯. 雞蛋. 青蔥. 紅蘿蔔片. 木耳. 高麗菜. 九尾草. 蛤蜊	雞肉. 白蘿蔔. 玉米. 鵝白菜. 香菇. 香菜		豬肉. 洋蔥. 香菇. 花椰菜. 雞蛋. 味噌. 豆腐
水 果		火龍果	西瓜	蘋果		木瓜
點 心 14:10-15:00		銅鑼燒 菊花茶	銀耳紅棗甜湯	大腸配小腸 檸檬茶		黑糖豆花
晚餐 16:40-17:40		古早味鹹粥	香菇肉羹麵線	海苔蛋炒飯 昆布小魚湯		水餃 玉米蛋花湯
食 材		肉末. 筍絲. 高麗菜. 芹菜. 油蔥. 香菇絲	豬肉. 肉羹. 香菇. 筍絲. 木耳	肉末. 雞蛋. 香菇. 海苔香鬆. 小魚干		豬肉. 高麗菜. 玉米. 雞蛋
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 114 年 12 月份菜單

		12/29(一)	12/30(二)	12/31(三)	1/1(四)	1/2(五)
早 餐 08:00-08:40		芝麻包 牛奶	地瓜肉鬆粥	椰蓉麵包 芝麻奶	元旦休假	綜合小包子 豆漿
食 材		黑芝麻. 奶粉	紅黃地瓜. 豬肉	椰蓉. 黑芝麻. 奶 粉		高麗菜. 豬肉. 蔥花. 黃豆
午 餐 11:40-12:40		黎麥飯 栗子燒雞 玉米炒蛋 香菇高麗菜 豆薯肉絲湯	石板烤肉飯 蔬菜湯	紫米飯 蔥爆豬柳 紅蘿蔔炒蛋 皮蛋莧菜 牛蒡雞湯		雲吞白菜湯麵
食 材		雞腿. 板栗. 洋蔥. 玉米. 雞蛋. 香菇. 高麗菜. 豆薯. 豬 肉	五花肉. 蒜苗. 洋 蔥. 香腸. 豆干. 高 麗菜. 玉米. 紅蘿 蔔	豬肉. 青蔥. 紅蘿蔔. 雞蛋. 皮蛋. 莧菜. 牛 蒡. 雞骨.		豬肉. 綜合菇. 鵝白 菜. 洋蔥. 紅蘿蔔. 大 骨
水 果		火龍果	西瓜	蘋果		木瓜
點 心 14:10-15:00		米香 麥茶	可樂餅 黑豆茶	慶生蛋糕 LP33 優酪乳		沙其瑪 決明子茶
晚餐 16:40-17:40		日式味噌拉麵	麻油雞麵線	不延托		海鮮鍋燒飯
食 材		豬肉. 味噌. 木耳. 玉米. 豆芽菜	雞腿. 黑麻油. 枸 杞. 高麗菜. 綜合 菇			魚片. 蝦仁. 鵝白菜. 蛤蜊. 芹菜
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)。