



臺南市私立活水樹谷幼兒園 114 年 12 月份菜單

	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. 水目魚 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
	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

	12/8(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. 鮎仔魚. 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 蒜草地瓜葉 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
	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

	12/15(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. 蕃仁. 奶粉	五穀米. 桂圓. 枸杞	絲瓜. 魷仔魚. 魚板	青蔥. 麵粉. 黃豆	藜麥. 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. 篓絲. 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	三鮮焗飯 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
	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

	12/22(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		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	行憲紀念日 休假	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		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	元旦休假	沙其瑪 決明子茶
晚 餐 16:40-17:40	日式味噌拉麵	麻油雞麵線			海鮮鍋燒飯
食 材	豬肉. 味噌. 木耳. 玉米. 豆芽菜	雞腿. 黑麻油. 拘 杞. 高麗菜. 綜合 菇	不延托		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)。