

佛光山小天星幼兒園 112 學年 第二學期 4 月份營養餐點

日期	星期	上午點心	主食	副食	湯	下午點心	水果	全穀根莖類	豆蛋類	蔬菜類	水果類
4 月 01 日	一	麥片牧草牛奶、 薏仁脆果 ◎麥片、牧草牛奶、 薏仁脆果	藜麥飯	炒紅蘿蔔蛋 醬汁雞腿炒 青杏菜 ◎紅蘿蔔、蛋、雞腿、 青杏	絲瓜薑絲湯 ◎絲瓜、薑	麻油蛋花麵線 ◎雞蛋、麻油、 麵線	橘子	√	√	√	√
4 月 02 日	二	玉米濃湯 ◎玉米粒、紅蘿蔔、 火腿丁	南瓜飯	香菇燉白菜 滷海帶土豆 炒空心菜 ◎大白菜、香菇、海帶、 土豆、素肉燥、空心菜	海帶芽豆腐湯 ◎海帶芽、芹菜、豆腐、 薑	蓮子白木耳湯 ◎蓮子、白木耳、 紅棗	香蕉	√	√	√	√
4 月 03 日	三	阿華田牛奶、草 莓饅頭	春捲	春捲 ◎高麗菜、紅蘿蔔、 豆芽菜、芹菜、豆 薯、皇帝豆、豆腐、雞 蛋、糖粉、花生粉、豆 菜麵	番茄蛋花湯 ◎番茄、金針菇、 高麗菜、雞蛋	地瓜粥 ◎地瓜、白米、 素鬆	蘋果	√	√	√	√

備註：*餐點之青菜及水果隨季節時令更換而變動

佛光山小天星幼兒園 112 學年 第二學期 4 月份營養餐點

日期	星期	上午點心	主食	副食	湯	下午點心	水果	全穀根莖類	豆蛋類	蔬菜類	水果類
4 月 08 日	一	葡萄吐司、豆漿	紫米飯	滷冬瓜 豆包炒高麗菜 ◎香菇、紅蘿蔔、冬瓜、豆包炒高麗菜	紫菜蛋花湯 ◎芹菜、紫菜、蛋、小白菜	紅豆薏仁湯 ◎紅豆、薏仁	芭樂	✓	✓	✓	✓
4 月 09 日	二	玉米脆片 松子核桃牛奶	日式炒烏龍麵	日式炒烏龍麵 ◎香菇、火腿、高麗菜、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔、玉米粒、青花椰菜	芹菜丸子湯 • 芹菜、丸子	芋頭粥 ◎芋頭、香菇、白米	蘋果	✓	✓	✓	✓
4 月 10 日	三	黑糖饅頭、米漿	黎麥飯	三色鮮蔬 香菇滷肉筍絲 ◎玉米粒、紅蘿蔔丁、香菇、豆干、小黃瓜、素肉燥、筍絲	番茄蛋花湯 ◎番茄、蛋、蔬菜	地瓜綠豆湯 ◎地瓜、綠豆	木瓜	✓	✓	✓	✓
4 月 11 日	四	玉米濃湯 ◎香菇、素火腿丁、玉米醬、紅蘿蔔、芹菜、牛奶	五穀飯	香菇滷冬瓜 玉米炒蛋 炒空心菜 ◎素肉燥、冬瓜、香菇、玉米、雞蛋、空心菜	豆腐味噌湯 ◎芹菜、豆腐、味噌小白菜、海帶芽	麵線羹 ◎麵線、香菇絲、紅蘿蔔絲、金針菇、桶筍絲、冬白、芹菜	芭樂	✓	✓	✓	✓
4 月 12 日	五	滑蛋玉米火腿粥 ◎玉米、火腿、紅蘿蔔、雞蛋	南瓜炒米粉	南瓜炒米粉 ◎南瓜、肉燥、木耳、香菇、杏鮑菇、紅蘿蔔絲、豆芽菜、高麗菜	翡翠蛋花湯 ◎翡翠、雞蛋	餐包、冬瓜檸檬	梨子	✓	✓	✓	✓

備註：*餐點之青菜及水果隨季節時令更換而變動

佛光山小天星幼兒園 112 學年 第二學期 4 月份營養餐點

日期	星期	上午點心	主食	副食	湯	下午點心	水果	全穀根莖類	豆蛋類	蔬菜類	水果類
4 月 15 日	一	活力牧草牛奶 麥片、薏仁脆果	五穀飯	三杯杏鮑菇 菜脯蛋炒青江菜 ◎杏鮑菇、麻油、薑片、菜脯、雞蛋、青江菜	赤瓜丸子湯 ◎赤瓜、素貢丸、薑絲	什錦羹麵 ◎紅蘿蔔絲、香菇、木耳、素羹	香蕉	√	√	√	√
4 月 16 日	二	奶黃包、牛奶	海苔飯	三菇什錦燴飯 ◎杏鮑菇、紅蘿蔔丁、金針菇、香菇、冬白、香菜、白蘿蔔、素排骨、桶筍絲		豆花甜湯 ◎豆花、砂糖	鳳梨	√	√	√	√
4 月 17 日	三	豆漿 波蘿麵包	南瓜飯	香燥鳥蛋香菇燴黃瓜 炒花椰菜 ◎大黃瓜、紅蘿蔔片、香菇、蛋、肉燥、黑瓜、青花椰菜	番茄豆腐湯 ◎番茄、雞蛋、芹腐、雞	香菇芋頭粥 ◎香菇、素燥、芋頭	芭樂	√	√	√	√
4 月 18 日	四	銀絲捲 味噌湯 ◎味噌、豆腐、小白菜、芹菜、銀絲捲	五穀飯	滷百頁海帶紅蘿蔔炒 蛋炒青杏菜 ◎香菇、百頁、海帶、肉燥、紅蘿蔔、雞蛋、青杏	香菇雞湯 ◎香菇、素雞丁、薑絲、白玉菇	紅豆薏仁湯 ◎紅豆、薏仁、砂糖	橘子	√	√	√	√
4 月 19 日	五	蔬菜鹹糕湯 ◎蘿蔔糕、小白菜、紅蘿蔔絲、香菇、芹菜	水餃	水餃大餐 ◎素蔬菜水餃	不酸不辣湯 ◎冬白、紅蘿蔔絲、香菇絲、木耳絲、桶筍絲、香菜	玉米雞茸粥 ◎玉米、雞蛋、素雞丁	蘋果	√	√	√	√

備註：*餐點之青菜及水果隨季節時令更換而變動

佛光山小天星幼兒園 112 學年 第二學期 4 月份營養餐點

日期	星期	上午點心	主食	副食	湯	下午點心	水果	全穀根莖類	豆蛋類	蔬菜類	水果類
4 月 22 日	一	蛋花麵線 ◎雞蛋、麵線、枸杞	白米飯	三杯豆腐 雙色花椰 ◎麻油、薑片、九層塔、香菇、花椰菜、豆腐、紅蘿蔔	芹香九片湯 ◎芹菜、玉米、貢丸、白蘿蔔	奶酥吐司 果汁牛奶	小番茄	√	√	√	√
4 月 23 日	二	豆漿 葡萄吐司	鍋燒意麵	什錦鍋燒意麵 ◎素花片、紅蘿蔔絲、豆芽菜、木耳、香菇、杏鮑菇、素肉燥、鍋燒意麵、小白菜		什錦蔬菜粥 ◎高麗菜、香菇、肉燥、紅蘿蔔	木瓜	√	√	√	√
4 月 24 日	三	紅豆饅頭、米漿	藜麥飯	香菇燉白菜 番茄炒蛋 炒青杏菜 ◎香菇、白菜、紅蘿蔔、番茄、雞蛋、青杏菜	海帶芽玉米湯 ◎海帶芽、玉米粒、薑	雞絲麵 ◎紅蘿蔔、冬菇、白、香菇、木、沙茶醬、金針菇、杏鮑菇、小白菜	蘋果	√	√	√	√
4 月 25 日	四	玉米濃湯 ·玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、玉米醬	什錦炒麵	什錦炒麵 ◎香菇、杏鮑菇、金針菇、木耳、紅蘿、高麗菜、豆芽菜、肉燥、小白菜	紫菜蛋花湯 ◎紫菜、雞蛋	什錦豆腐羹麵 ◎豆腐絲、紅蘿、筍絲、香菇絲、黑木耳絲、麵	火龍果	√	√	√	√
4 月 26 日	五	銀絲卷 核桃堅果牛奶	白米飯	香菇燴黃瓜 滷蛋丸子 ◎香菇、大黃瓜、烏蛋、素丸子、紅蘿蔔、菠菜	四神湯 ◎四神、薏仁、蓮子、芡實、伏苓、山藥	小米黃金粥 ◎玉米粒、香菇、小米、南瓜、丁、芹菜、紅蘿蔔絲	芭樂	√	√	√	√

備註：*餐點之青菜及水果隨季節時令更換而變動

佛光山小天星幼兒園 112 學年 第二學期 4 月份營養餐點

日期	星期	上午點心	主食	副食	湯	下午點心	水果	全穀根莖類	豆蛋類	蔬菜類	水果類
4 月 29 日	一	蔬菜粥 ◎高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔丁	義大利麵	什錦義大利麵 ◎香菇、杏鮑菇、玉米粒、豆芽菜、小白菜、素肉燥、義大利醬、麵條、青花椰菜	南瓜濃湯 ◎南瓜、紅蘿蔔、牛奶、玉米醬	草莓吐司 麥茶	鳳梨	√	√	√	√
4 月 30 日	二	菠蘿麵包 牛奶	白米飯	豆包炒高麗菜 茄汁豆腐 ◎豆包絲、薑、香菇、豆腐、高麗菜、紅蘿蔔	筍絲菇菇湯 ◎竹筍絲、香菇絲、金針菇	什錦鍋燒麵 ·素肉燥、小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜	蘋果	√	√	√	√

備註：*餐點之青菜及水果隨季節時令更換而變動