



佛光山文教基金會附設臺南市私立小天星幼兒園

營養餐點



115 學年 第一學期 10 月

第 2 週 (10/5 ~ 10/9)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
10/5 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	營養牛奶麥片 	藜麥飯 	三杯豆腐 玉米炒蛋 炒青江菜 豆腐、麻油、薑片、玉米、雞蛋、青江菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜、鴻喜菇 	鳳梨銀耳湯 鳳梨、白木耳 	火龍果 
10/6 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	草莓饅頭、黑豆豆漿 	番茄鮮蔬湯麵 	番茄、香菇、杏鮑菇、金針菇、雞蛋、高麗菜、小白菜、百頁豆腐	南瓜粥 白米、南瓜 	蘋果 	
10/7 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	蛋花枸杞麵線 高麗菜、紅蘿蔔、面線 	美味漢堡 	雞蛋、小黃瓜、蘋果	玉米濃湯 紅蘿蔔、牛奶、玉米醬、雞蛋 	絲瓜粥 雞蛋、絲瓜 	香蕉 
10/8 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	銀絲捲、香濃米漿 	高纖五穀飯 	香菇滷百頁海帶 紅蘿蔔炒蛋 炒青杏菜 香菇、百頁、海帶、紅蘿蔔、雞蛋、青杏	香菇肉骨茶湯 香菇、蘿蔔 	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁 	小玉西瓜 
10/9 五	雙十連假					

備註：*午餐之青菜及水果隨季節更換而變動 *菜單有易引發過敏的食物，如：牛奶、堅果類、蛋、含麩質之穀物…記得告訴老師不能食用

2026 年 10 月菜單