



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 9 月

第 5 週 (9/28 ~ 10/2)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果	
9/28	教師節愉快						
9/29	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米醬、雞蛋	猴菇肉骨茶麵	猴頭菇、玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔、紅棗、當歸、香菇、高麗菜、木耳	古早味地瓜粥 素香鬆、地瓜	蘋果		
二	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類						
9/30	枸杞蛋花麵線 枸杞、雞蛋、麵線	香香白米飯	蠔油黑珍珠菇 豆包炒紅蘿蔔 炒青江菜 黑珍珠菇、花枝球、豆包、紅蘿蔔、青江菜	筍絲菇菇湯 竹筍絲、香菇絲、金針菇	家常湯麵 小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜	香蕉	
三	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類						
10/1	原味小餐包、香濃牛奶	番茄紅醬義大利麵	關廟麵、小白菜、乾素肉燥粒、香菇肉醬、番茄、杏鮑菇、金針菇、番茄醬、高麗菜	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	家常鮮蔬粥 高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜	火龍果	
四	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類						
10/2	南瓜饅頭、可口米漿	高纖五穀飯	百頁滷海帶 玉米炒蛋 炒空心菜 百頁、海帶、玉米、雞蛋、空心菜	當歸蓮子湯 蓮子、薏仁、當歸、四神養生包	古早味米粉湯 米粉、豆芽菜、高麗菜	西瓜	
五	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類						

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 9 月菜單



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



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 3 週 (10/12 ~ 10/16)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
10/12 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米醬、雞蛋	高纖藜麥飯	麻婆豆腐 番茄炒蛋 炒高麗菜 百頁、番茄、蘿蔔丁、白米、海帶、炒高麗菜、雞蛋	金針冬瓜湯 金針菇、冬瓜	古早味米粉湯 米粉、高麗菜、豆芽菜	香蕉
10/13 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑豆豆漿、銀絲捲	銀芽炒飯條	紅蘿蔔絲、高麗菜、木耳、香菇、杏鮑菇、飯條、小白菜、金針菇、豆芽菜、豆干絲	養生山藥菇蛋湯 山藥、香菇、雪白菇、紅棗	雞絲麵 雞絲、豆芽菜、高麗菜、宏蘿蔔	火龍果
10/14 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、香濃牛奶	咖哩鮮蔬燴飯	馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜、高麗菜、毛豆仁、玉米、香菇	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	玉米蔬菜粥 高麗菜、白米、玉米	芭樂
10/15 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	麻油蔬菜麵線 高麗菜、紅蘿蔔、面線、麻油、薑	海苔飯	香菇滷冬瓜 紅蘿蔔炒蛋 炒青杏菜 杏鮑菇、麻油、紅蘿蔔、雞蛋、青杏菜、薑	海帶芽玉米湯 海帶芽、玉米粒、薑	蔬菜蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、芹菜、高麗菜、紅蘿蔔	小玉西瓜
10/16 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	奶皇包、香濃牛奶	番茄紅醬 義大利麵	香菇、杏鮑菇、金針菇、玉米粒、小白菜、義大利醬、麵條、青花椰菜、番茄、蘑菇	玉米濃湯 紅蘿蔔、牛奶、玉米醬	芋頭蔬菜粥 芋頭、高麗菜	蘋果

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



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 4 週 (10/19 ~ 10/23)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
10/19 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	全麥葡萄吐司、香濃牛奶 	美味玉米蛋炒飯 	雞蛋、香菇、玉米、毛豆仁、四色豆、杏鮑菇	香菇大黃瓜湯 大黃瓜、香菇 	家常湯麵 高麗菜、豆芽菜、開廟麵 	芭樂 
10/20 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑糖饅頭、可口米漿 	家常炒麵 	香菇、杏鮑菇、豆芽菜、玉米粒、高麗菜、小白菜、金針菇、木耳	翡翠蛋花湯 翡翠、雞蛋 	毛豆南瓜粥 毛豆、南瓜、紅蘿蔔、白米 	蘋果 
10/21 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	芋頭西米露 芋頭、西米露 	香香白米飯 	香燥烏蛋 豆包炒紅蘿蔔 炒花椰菜 大黃瓜、紅蘿蔔片、豆包、黑瓜、青花椰菜	青菜豆腐湯 小白菜、豆腐、雞蛋、芹菜 	原味小餐包、冬瓜茶 	香蕉 
10/22 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	紅豆饅頭、黑豆豆漿 	營養藜麥飯 	香菇油冬瓜 三色豆炒紅蘿蔔 炒青杏菜 香菇、冬瓜、蘿蔔、肉燥、雞蛋、青杏菜	紅棗枸杞香菇湯 紅棗、枸杞、香菇 	暖胃開東煮 芹菜、米血、甜不辣、紅白蘿蔔、高麗菜 	火龍果 
10/23 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋 	味噌拉麵湯 	海帶芽、香菇、杏鮑菇、金針菇、油豆腐、高麗菜、小白菜		蔬菜芋頭鹹粥 芋頭、高麗菜、芹菜 	蘋果 

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



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 5 週 (10/26 ~ 10/30)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
10/26 —	光復節連假					
10/27 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	原味小餐包、香濃牛奶 	古早味大滷麵 	麵條、黑木耳絲、豆芽菜、大白菜、烏醋、紅蘿蔔絲、香菜、蛋	營養蔬菜粥 高麗菜、紅蘿蔔、白米 	蘋果 	
10/28 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	枸杞蛋花麵線 枸杞、雞蛋、麵線 	美味玉米蛋炒飯 	雞蛋、香菇、玉米、毛豆仁、四色豆、杏鮑菇	金針冬瓜湯 金針、冬瓜 	消暑綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁 	芭樂 
10/29 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑糖饅頭、黑豆豆漿 	高纖藜麥飯 	百頁滷海帶 玉米炒蛋 炒空心菜 百頁、海帶、玉米、雞蛋、空心菜	當歸蓮子湯 蓮子、薏仁、當歸、四神養生包 	古早味米粉湯 高麗菜、紅蘿蔔、米粉 	香蕉 
10/30 五 ✓全穀雜糧 ✓蔬菜類 ✓水果類	南瓜饅頭、可口米漿 	猴菇肉骨茶麵 	猴頭菇、玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔、紅棗、當歸、香菇、高麗菜、木耳	古早味地瓜粥 素香鬆、地瓜 	火龍果 	

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