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　11 月

第 2 週（11/2 ～ 11/6）

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
11/2 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、牛奶	海苔飯	紅蘿蔔炒蛋 雞塊 炒高麗菜 紅蘿蔔、雞蛋、素麥克雞塊、高麗菜	雞茸針菇湯 素雞丁、香菇、金針菇	家常湯麵 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、關廟麵	火龍果
11/3 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	紅豆饅頭、香濃豆漿	南瓜炒米粉	南瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇、米粉、香菇、米粉	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	營養蔬菜粥 高麗菜、香菇、紅蘿蔔	蘋果
11/4 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	濃郁芋頭西米露 芋頭、西米露	糙米飯	滷馬鈴薯蘿蔔 玉米炒蛋 炒青杏菜 馬鈴薯、紅蘿蔔丁、玉米、蛋、青杏菜	金針香菇湯 金針菇、香菇、薑絲	蓮子銀耳湯 蓮子、白木耳	香蕉
11/5 四 ✓全穀雜糧 ✓蔬菜類 ✓水果類	草莓饅頭、香濃米漿	鍋燒意麵	芹菜、小白菜、杏鮑菇片、麵、高麗菜、意麵		餐包、冬瓜茶	芭樂
11/6 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	麻油枸杞麵線 高麗菜、紅蘿蔔、面線	美味玉米蛋炒飯	玉米、雞蛋、碗豆、紅蘿蔔、杏鮑菇	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米醬、雞蛋	美味南瓜粥 白米、南瓜	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 11 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　11 月

第 3 週（11/9 ～ 11/13）

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
11/9 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	玉米濃湯 香菇、玉米醬、紅蘿蔔、牛奶	藜麥飯	玉米炒蛋 醬燒豆腐 炒青杏菜 豆腐、雞蛋、玉米、白米、青杏菜	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
11/10 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	南瓜饅頭、美味米漿	美味玉米蛋炒飯	玉米、雞蛋、碗豆、紅蘿蔔、杏鮑菇	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米醬、雞蛋	家常湯麵 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、關廟麵	芭樂
11/11 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	原味小餐包、香濃牛奶	什錦雞絲麵	小白菜、杏鮑菇片、麵、高麗菜、雞絲麵		冬瓜茶、芋泥包	蘋果
11/12 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	麥片、牛奶	咖哩燴飯	馬鈴薯、地瓜、紅蘿蔔、素雞丁、青花椰菜、白米	蛋花菇菇湯 雪白菇、鴻喜菇、雞蛋	古早味豆花	香蕉
11/13 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	鮮奶饅頭、香醇豆漿	糙米飯	蠔油三菇 榨菜炒豆干 紅蘿蔔炒蛋 杏鮑菇、金針菇、袖珍菇、香菇、紅蘿蔔、榨菜、豆干、雞蛋	蕃茄豆腐湯 牛蕃茄、嫩豆腐、雞蛋、金針、芹菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	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 11 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　11 月

第 4 週（11/16 ～ 11/20）

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
11/16 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	玉米濃湯 玉米醬、紅蘿蔔、牛奶	白米飯	炸素排 番茄炒蛋 炒青江菜 白米、雞蛋、板豆腐、牛蕃茄、青江菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、御品丸、香菜	家常湯麵 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、關廟麵	香蕉
11/17 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	銀絲捲、豆漿	猴頭菇肉骨茶麵	猴頭菇、玉米、素肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、紅棗、當歸、香菇、高麗菜、木耳		什錦蔬菜粥 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜	芭樂
11/18 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	什錦麵線 紅蘿蔔、高麗菜、麵線	糙米飯	香菇燉白菜 滷鳥蛋海帶 紅蘿蔔炒豆皮 南瓜、乾香菇、大白菜、乾木耳、紅蘿蔔片、小鳥蛋、海帶、豆皮、麵筋	味噌海帶芽湯 味噌、海帶芽乾、嫩豆腐、小白菜、芹菜	古早味米粉湯 米粉、高麗菜、豆芽菜	火龍果
11/19 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	草莓饅頭、米漿 饅頭、米漿	粄條	粄條、豆芽菜、小白菜、高麗菜、紅蘿蔔絲、乾木耳、乾香菇、豆干、醬油、素豪油	紫菜蛋花湯 紫菜、小白菜、芹菜、雞蛋	南瓜粥 南瓜、芹菜、杏鮑菇	蘋果
11/20 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、牛奶	紫米飯	三杯燴豆腐 香菇花椰 玉米炒蛋 板豆腐半、麻油、老薑、九層塔、青花椰菜、乾香菇、木耳茸、雞蛋、玉米	芹香丸片湯 芹菜、赤瓜、翡翠大貢丸	紅豆牛奶 紅豆、紅牛全脂奶粉	香蕉

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 11 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　11 月

第 5 週（11/23 ～ 11/27）

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
11/23 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	藜麥飯	香菇油豆腐毛豆 三色豆炒蛋 炒空心菜 白米、冬白斤、乾香菇、素雞丁、素排骨酥、紅蘿蔔絲、板豆腐、雞蛋	養生四神湯 蓮子、芡實、淮山、茯苓、薏仁、當歸	餐包、冬瓜茶	火龍果
11/24 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	營養麥片牛奶	鍋燒意麵	芹菜、小白菜、杏鮑菇片、麵、高麗菜、意麵		地瓜粥 地瓜、白米、海苔	芭樂
11/25 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑糖饅頭/米漿 饅頭、米漿	糙米飯	紅蘿蔔炒蛋 炒青杏菜 紅燒什錦冬瓜 冬瓜、香菇干、老薑、素肉燥、紅蘿蔔、雞蛋、青杏菜	青菜豆腐湯 青菜、豆腐、雞蛋	擔仔麵 關廟麵、高麗菜絲、芹菜、紅蘿蔔絲、素肉絲、乾香菇絲、乾木耳絲	香蕉
11/26 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	玉米雞茸粥 白米、玉米粒、玉米醬、素雞丁	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	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、玉米醬	暖胃關東煮 芹菜、米血、甜不辣、紅白蘿蔔、高麗菜	芭樂
11/27 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	香濃芋頭西米露	玉米蛋炒飯	玉米、雞蛋、碗豆、紅蘿蔔	金針菇香菇湯 金針菇、生香菇、薑	什錦冬粉湯 高麗菜、紅蘿蔔、香菇、小白菜	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 11 月菜單