

財團法人佛光山文教基金會附設臺南市私立小天星幼兒園 113 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
3月31日	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	黑珍珠菇炒丸子、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	猴頭菇蔬菜湯 ●猴頭菇、高麗菜	什錦鍋燒麵 ●素肉燥、小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜	蘋果	√	√	√	√
4月01日	二	全麥葡萄吐司、牛奶	義大利麵	什錦義大利麵 ●香菇、杏鮑菇、玉米粒、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	蔬菜粥 ●高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔丁	芭樂	√	√	√	√
4月02日	三	玉米濃湯	藜麥飯	三杯百頁豆腐、番茄炒蛋、炒小松葉 ●雞蛋、素肉燥、百頁豆腐、番茄	金針冬瓜湯 ●金針、冬瓜	餐包、冬瓜茶	橘子	√	√	√	√
4月03日	四	清明連假									
4月04日	五	清明連假									

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

財團法人佛光山文教基金會附設臺南市私立小天星幼兒園 113 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07日	一	玉米脆片 牛奶	藜麥飯	滷香菇豆干花生、炒高麗菜、紅蘿蔔炒蛋 ●香菇、花生、紅蘿蔔、炒高麗菜、雞蛋	養生四神湯 ●蓮子、芡實、淮山、茯苓、薏仁、當歸	紅豆薏仁湯 ●紅豆、薏仁	香蕉	√	√	√	√
4月08日	二	葡萄吐司、豆漿	南瓜炒米粉	南瓜炒米粉 ●南瓜、肉燥、木耳、香菇、杏菇、紅蘿蔔絲、豆芽菜、高麗菜	翡翠蛋花湯 ●翡翠、雞蛋	芋頭粥 ●芋頭、香菇、白米	蘋果	√	√	√	√
4月09日	三	草莓饅頭、米漿	白米飯	什錦咖哩 ●馬鈴薯、地瓜、木耳干、生香菇、紅蘿蔔、素雞丁、素排骨酥、青花椰菜、白米	番茄蛋花湯 ●番茄、蛋、蔬菜	薏仁綠豆湯 ●薏仁、綠豆	小玉西瓜	√	√	√	√
4月10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	蘋果	√	√	√	√
4月11日	五	滑蛋玉米火腿粥 ●玉米、火腿、紅蘿蔔、雞蛋	日式炒烏龍麵	日式炒烏龍麵 ●香菇、火腿、高麗菜、杏菇、木耳、紅蘿蔔、玉米粒、青花椰菜	紫菜蛋花湯 ●紫菜、雞蛋	餐包、麥茶	芭樂	√	√	√	√

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

財團法人佛光山文教基金會附設臺南市私立小天星幼兒園 113 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14日	一	麥片、牛奶	海苔飯	三杯杏鮑菇 玉米炒蛋 炒青江菜 ●杏鮑菇、麻油、薑片、玉米、雞蛋、青江菜	赤瓜丸子湯 ●赤瓜、素貢丸、薑絲	蓮子白木耳 ●蓮子、白木耳、砂糖	蘋果	√	√	√	√
4月15日	二	奶黃包、牛奶	什錦義大利麵	什錦義大利麵 ●番茄、蘑菇、杏鮑菇、豆芽菜、玉米粒、高麗菜、小白菜	玉米濃湯 ●玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、玉米醬	地瓜粥 ●地瓜、白米	芭樂	√	√	√	√
4月16日	三	豆漿、全麥葡萄吐司	藜麥飯	香燥烏蛋豆干 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、豆干	味噌豆腐湯 ●小白菜、豆腐、芹菜	豆花甜湯 ●豆花、砂糖	香蕉	√	√	√	√
4月17日	四	銀絲捲 米漿	五穀飯	滷百頁海帶 番茄炒蛋 炒青杏菜 ●香菇、百頁、海帶、肉燥、番茄、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	小玉西瓜	√	√	√	√
4月18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	玉米蔬菜粥 ●玉米、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔	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

財團法人佛光山文教基金會附設臺南市私立小天星幼兒園 113 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21日	一	蛋花麵線 ●雞蛋、麵線、枸杞	白米飯	三杯豆腐、雙色花椰菜、四色豆炒蛋 ●麻油、薑片、九層塔、香菇、豆腐、紅蘿蔔、花椰菜、四色豆、蛋	芹香丸片湯 ●芹菜、貢丸	紅豆薏仁湯 ●紅豆、薏仁、砂糖	小玉西瓜	√	√	√	√
4月22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、杏菇、素肉燥、鍋燒意麵、小白菜		什錦蔬菜粥 ●高麗菜、香菇、紅蘿蔔	蘋果	√	√	√	√
4月23日	三	紅豆饅頭、米漿	藜麥飯	炸豬排、紅蘿蔔炒蛋、炒青杏菜 ●素豬排、紅蘿蔔、雞蛋、青杏菜	海帶芽玉米湯 ●海帶芽、玉米粒、薑	冬瓜茶、餐包	香蕉	√	√	√	√
4月24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	小米黃金粥 ●玉米粒、香菇、小米、南瓜丁、芹菜、紅蘿蔔絲	蘋果	√	√	√	√
4月25日	五	銀絲卷 牛奶	白米飯	香菇燴黃瓜、滷蛋丸子、炒空心菜 ●香菇、大黃瓜、烏蛋、素丸子、素肉燥、紅蘿蔔、空心菜	四神湯 ●四神、薏仁、蓮子、芡實、伏苓、山藥	地瓜綠豆湯 ●地瓜、綠豆	芭樂	√	√	√	√

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

財團法人佛光山文教基金會附設臺南市私立小天星幼兒園 113 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28日	一	葡萄吐司 牛奶	義大利麵	什錦義大利麵 ●香菇、杏 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	蔬菜粥 ●高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔丁	蘋果	√	√	√	√
4月29日	二	芋頭西米露 ●芋頭、西米露	白米飯	炒高麗菜、玉米炒蛋、滷香菇百頁豆腐海帶 ●玉米、香菇、百頁豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋、海帶	筍絲菇湯 ●竹筍絲、香菇絲、金針菇	什錦冬粉 ●素肉燥、小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、冬粉	小玉西瓜	√	√	√	√
4月30日	三	南瓜饅頭 米漿	紫米飯	絲瓜炒蛋、滷馬鈴薯蘿蔔、炒青杏菜 ●馬鈴薯、絲瓜、蘿蔔、雞蛋、素肉燥、青杏菜	味噌豆腐湯 ●豆腐、芹菜	綠豆薏仁湯 ●綠豆、薏仁	香蕉	√	√	√	√
5月01日	四	勞動節放假									
5月02日	五	玉米濃湯 ●玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、玉米醬	藜麥飯	三杯百頁豆腐、番茄炒蛋、炒空心葉 ●雞蛋、素肉燥、百頁豆腐、番茄、空心葉	金針冬瓜湯 ●金針、冬瓜	餐包、麥茶	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