



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 8 月

第 2 週 (8/3 ~ 8/7)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
8/3 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、香濃牛奶 	香香海苔飯 	紅蘿蔔炒蛋 素麥克雞塊 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 	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁 	香蕉
8/4 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	草莓饅頭/黑豆豆漿 	番茄紅醬義大利麵 	開廟麵、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 	芋頭鹹粥 芋頭、芹菜 	蘋果
8/5 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	蔬菜麵線 紅蘿蔔、高麗菜、麵線 	香香白米飯 	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	金針冬瓜 金針菇、冬瓜、薑絲 	銀耳蓮子湯 鳳梨、白木耳、蓮子 	鳳梨
8/6 四 ✓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 	營養藜麥飯 	糖醋彩椒 燴鮮菇 小黃瓜炒蛋 紅黃青椒、鮮香菇、紅蘿蔔、小黃瓜、雞蛋	青菜豆腐湯 小白菜、芹菜、豆腐 	什錦冬粉湯 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、冬粉 	西瓜
8/7 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑糖饅頭、可口米漿 	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		清甜絲瓜粥 香菇、絲瓜、白飯 	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 8 月菜單