



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 3 週 (8/10 ~ 8/14)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
8/10 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	麥片、牛奶 	玉米蛋炒飯 	玉米、雞蛋、香菇、毛豆仁、四色豆、杏鮑菇	大黃瓜湯 大黃瓜、芹菜 	古早味米粉湯 米粉、香菇、高麗菜、豆芽菜 	蘋果 
8/11 二 ✓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 	營養藜麥飯 	滷百葉海帶 香菇花椰菜 絲瓜炒蛋 百葉豆腐、海帶、香菇、花椰菜、絲瓜、雞蛋	蛋花菇菇湯 雪白菇、鴻喜菇、雞蛋 	古早味豆花 	火龍果 
8/12 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、可口米漿 	家常鮮蔬炒麵 	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、油麵	翡翠蛋花湯 翡翠、雞蛋 	什錦粥 高麗菜、紅蘿蔔絲、香菇素肉絲、香菇 	蘋果 
8/13 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	玉米濃湯 香菇、玉米、紅蘿蔔、芹菜、牛奶 	胚芽米飯 	玉米炒蛋 滷蘿蔔丸子 炒青杏菜 素御品丸、菜頭、紅蘿蔔丁、青杏菜、乾香菇、雞蛋、玉米	金針山藥湯 金針菇、山藥、香菇 	冬瓜茶、餐包 	香蕉 
8/14 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	奶皇包、黑豆豆漿 	高纖五穀飯 	蠔油杏鮑菇 炒空心菜 紅蘿蔔炒蛋 杏鮑菇、雞蛋、香菇、紅蘿蔔、空心菜	番茄豆腐湯 牛番茄、嫩豆腐、雞蛋、金針、芹菜 	鮮蔬湯麵 高麗菜、豆芽菜、關廟麵 	小玉西瓜 

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