



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 4 週 (8/17 ~ 8/21)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
8/17 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、牛奶 	鮮蔬鍋燒意麵 	素花片、香菇、杏鮑菇、金針菇、高麗菜、小白菜、木耳、鍋燒意麵、雞蛋、百頁豆腐		鳳梨銀耳湯 鳳梨、木耳 	火龍果 
8/18 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	銀絲捲、豆漿 	水餃 	鮮蔬素水餃	不酸不辣湯 冬白、紅蘿蔔絲、乾香菇、木耳絲、桶筍絲、香菜、雞蛋、大漢盒嫩豆腐 	什錦蔬菜粥 高麗菜、紅蘿蔔、白米 	蘋果 
8/19 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、牛奶 	紫米飯 	香菇燉白菜 烏蛋肉燥 小黃瓜炒玉米 玉米、乾香菇、大白菜、乾木耳、紅蘿蔔片、小烏蛋、小黃瓜	味噌海帶芽湯 味噌、海帶芽乾、嫩豆腐、小白菜、芹菜 	關東煮 甜不辣、米血、白蘿蔔、香菜 	香蕉 
8/20 四 ✓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、芹菜、牛奶 	五穀飯 	三杯燴豆腐 香菇花椰菜 紅蘿蔔炒蛋 白米、糙米、紫米、紅米、麥片、綠豆仁、板豆腐半、麻油、老薑、九層塔、青花椰菜、乾香菇、木耳茸、紅蘿蔔、雞蛋	芹香丸片湯 芹菜、赤瓜、翡翠大貢丸 	鮮蔬湯麵 高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜 	西瓜 
8/21 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑糖饅頭、米漿 饅頭、米漿 	什錦炒飯條 	板條、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 

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