



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 5 週 (8/24 ~ 8/28)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
8/24 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	營養麥片、香濃牛奶 	營養藜麥飯 	麻婆豆腐 玉米炒蛋 炒空心菜 白米、玉米、雞蛋、紅蘿蔔絲、板豆腐、空心菜	養生四神湯 蓮子、芡實、淮山、茯苓、薏仁、當歸 	什錦米粉湯 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、米粉 	香蕉
8/25 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	香濃芋頭西米露 芋頭、西米露、牛奶 	鮮蔬蕃茄湯麵 	番茄、香菇、杏鮑菇、金針菇、雞蛋、高麗菜、小白菜、百頁豆腐 		古早味地瓜粥 地瓜、白米、海苔 	小玉西瓜
8/26 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑糖饅頭/可口米漿 饅頭、米漿 	高纖紫米飯 	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	雞茸針菇湯 素雞丁、金針干、金針菇、芹菜、薑絲 	養生桂圓糯米粥 糯米、桂圓 	香蕉
8/27 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 	紅醬義大利麵 	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、素火腿、紅蘿蔔、玉米醬 	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、高麗菜、宏蘿蔔絲 	蘋果
8/28 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、黑豆豆漿 	美味玉米蛋炒飯 	雞蛋、香菇、玉米、毛豆仁、四色豆、杏鮑菇	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 	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