



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 6 週 (8/31 ~ 9/4)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
8/31 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	全麥葡萄吐司、香濃牛奶 	什錦鍋燒意麵 	素花片、香菇、杏鮑菇、金針菇、高麗菜、小白菜、素肉燥、木耳、鍋燒意麵、雞蛋、百頁豆腐 		芋頭粥 芋頭、肉燥、芹菜 	蘋果
9/1 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	美味玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、牛奶 	高纖紫米飯 	黑珍珠菇炒丸子 三色豆炒蛋 炒青江菜 黑珍珠菇、花枝球、三色豆、蛋、青江菜 	金針香菇湯 金針、香菇 	什錦冬粉 小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、冬粉 	火龍果
9/2 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	滑蛋玉米粥 玉米、紅蘿蔔、雞蛋 	南瓜炒米粉 	香菇、火腿、高麗菜、南瓜、紅蘿蔔、米粉、金針菇、杏鮑菇、小白菜 	翡翠蛋花湯 翡翠、雞蛋 	紫米紅豆牛奶 紫米、紅豆、牛奶 	蘋果
9/3 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	蔬菜麵線 麵線、香菇絲、紅蘿蔔絲、金針菇 	高纖五穀飯 	三杯豆腐 玉米炒蛋 炒空心菜 豆腐、蠔油、九層塔、玉米、雞蛋、空心菜 	養生四神湯 蓮子、芡實、淮山、茯苓、薏仁、當歸 	家常湯麵 小白菜、高麗菜、關廟麵 	小玉西瓜
9/4 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	草莓饅頭、可口米漿 	營養藜麥飯 	紅蘿蔔炒蛋 香菇滷馬鈴薯 炒青杏菜 紅蘿蔔、香菇、豆皮、雞蛋、馬鈴薯、青杏菜 	海帶芽玉米湯 海帶、玉米 	美味麵包、冬瓜茶 	香蕉

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