



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 9 月

第 2 週 (9/7 ~ 9/11)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
9/7 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	營養牛奶麥片 	海苔飯 	麻婆豆腐 玉米炒蛋 炒青江菜 豆腐、玉米、雞蛋、青江菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜、鴻喜菇 	鳳梨銀耳湯 鳳梨、白木耳 	火龍果 
9/8 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	蛋花枸杞麵線 高麗菜、紅蘿蔔、面線 	美味漢堡 	雞蛋、小黃瓜、蘋果	玉米濃湯 紅蘿蔔、牛奶、玉米醬、雞蛋 	南瓜粥 白米、南瓜 	香蕉 
9/9 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	草莓饅頭、黑豆豆漿 	猴頭菇肉骨湯麵 	猴頭菇、玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔、紅棗、當歸、香菇、高麗菜、木耳	絲瓜粥 雞蛋、絲瓜 	小玉西瓜 	
9/10 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	銀絲捲、香濃米漿 	高纖五穀飯 	香菇滷百頁海帶 紅蘿蔔炒蛋 炒青杏菜 香菇、百頁、海帶、紅蘿蔔、雞蛋、青杏	當歸香菇湯 香菇、當歸 	古早味米粉湯 米粉、高麗菜、豆芽菜 	香蕉 
9/11 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、香濃牛奶 	日式炒烏龍麵 	香菇、杏鮑菇、金針菇、木耳、紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、玉米、小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋 	玉米雞蛋蔬菜粥 玉米、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔 	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 9 月菜單