



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 3 週 (9/14 ~ 9/18)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
9/14 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米醬、雞蛋 	高纖藜麥飯 	香菇百頁海帶 玉米炒蛋 炒高麗菜 百頁、玉米、蘿蔔丁、白米、海帶、炒高麗菜、雞蛋 	金針冬瓜湯 金針菇、冬瓜 	雞絲麵 雞絲、豆芽菜、高麗菜、宏蘿蔔 	香蕉 
9/15 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	葡萄吐司、香濃牛奶 	咖哩鮮蔬燴飯 	馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜、高麗菜、毛豆仁、玉米、香菇、花椰菜 	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋 	古早味米粉湯 米粉、豆芽菜、高麗菜 	蘋果 
9/16 三 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑豆豆漿、南瓜饅頭 	銀芽炒飯條 	紅蘿蔔絲、高麗菜、木耳、香菇、杏鮑菇、飯條、小白菜、金針菇、豆芽菜、豆干絲 	養生山藥菇菇蛋湯 山藥、香菇、雪白菇、紅棗 	翡翠玉米粥 翡翠、玉米、白米 	火龍果 
9/17 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	麻油蔬菜麵線 高麗菜、紅蘿蔔、面線、麻油、薑 	黃金地瓜飯 	三杯杏鮑菇 紅蘿蔔炒蛋 炒青杏菜 杏鮑菇、麻油、紅蘿蔔、雞蛋、青杏菜、薑 	海帶芽玉米湯 海帶芽、玉米粒、薑 	消暑綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、砂糖 	小玉西瓜 
9/18 五 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	可口米漿、紅豆饅頭 	鮮蔬番茄湯麵 	番茄、香菇、杏鮑菇、金針菇、雞蛋、高麗菜、小白菜、百頁豆腐 		蔬菜芋頭鹹粥 芋頭、高麗菜、芹菜 	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