



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 4 週 (9/21 ~ 9/25)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
9/21 一 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	麻油蛋花麵線 雞蛋、面線、麻油、薑 	美味玉米蛋炒飯 	紅蘿蔔丁、雞蛋、碗豆、玉米 	青菜豆腐湯 小白菜、豆腐 	蓮子銀耳湯 銀耳、蓮子 	火龍果 
9/22 二 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	黑糖饅頭、可口米漿 	家常炒麵 	香菇、杏鮑菇、豆芽菜、玉米粒、高麗菜、小白菜、金針菇、木耳 	翡翠蛋花湯 翡翠、雞蛋 	毛豆南瓜粥 毛豆、南瓜、紅蘿蔔、白米 	蘋果 
9/23 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 	香香白米飯 	香燥烏蛋 香菇燴黃瓜 炒花椰菜 大黃瓜、紅蘿蔔片、香菇、蛋、肉燥、黑瓜、青花椰菜 	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、雞蛋、芹菜 	家常鮮蔬湯麵 高麗菜、開廟廟、紅蘿蔔、豆芽菜 	香蕉 
9/24 四 ✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類	紅豆饅頭、黑豆豆漿 	高纖紫米飯 	醬燒豆腐 三色豆炒蛋炒蛋 炒青杏菜 香菇、馬鈴薯、蘿蔔、肉燥、雞蛋、青杏菜 	紅棗枸杞香菇湯 紅棗、枸杞、香菇 	古早味豆花 	小玉西瓜 
9/25 五	中秋節愉快					

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