



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 5 週 (9/28 ~ 10/2)

	上午點心	主食	副食	湯品	下午點心	水果
9/28	教師節愉快					
9/29	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米醬、雞蛋	猴菇肉骨茶麵	猴頭菇、玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔、紅棗、當歸、香菇、高麗菜、木耳	古早味地瓜粥 素香鬆、地瓜	蘋果	
二	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類					
9/30	枸杞蛋花麵線 枸杞、雞蛋、麵線	香香白米飯	蠔油黑珍珠菇 豆包炒紅蘿蔔 炒青江菜 黑珍珠菇、花枝球、豆包、紅蘿蔔、青江菜	筍絲菇菇湯 竹筍絲、香菇絲、金針菇	家常湯麵 小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜	香蕉
三	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類					
10/1	原味小餐包、香濃牛奶	番茄紅醬義大利麵	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	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	家常鮮蔬粥 高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜	火龍果
四	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類					
10/2	南瓜饅頭、可口米漿	高纖五穀飯	百頁滷海帶 玉米炒蛋 炒空心菜 百頁、海帶、玉米、雞蛋、空心菜	當歸蓮子湯 蓮子、薏仁、當歸、四神養生包	古早味米粉湯 米粉、豆芽菜、高麗菜	西瓜
五	✓全穀雜糧 ✓豆魚蛋肉 ✓蔬菜類 ✓水果類					

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