

## 財團法人天主教伯利恆文教基金會 承辦 臺南市溪北區嬰幼兒發展中心

## 104年12月份餐點

(設計者:曾麟琇營養師)

日期	星期	早點	午餐	午點	熱量卡
1	二	包子 燕麥牛奶	地瓜飯 茄汁魚片 家常豆腐 時令蔬菜 黃瓜貢丸湯	布丁	923
2	三	慶生會 (蛋糕 水果 飲料)	乾麵 炸柳葉魚 柴魚高麗菜湯 季節水果	小餐包 阿華田	900
3	四	煎餃 果汁	白飯 冬瓜排骨 魚香茄子 芹香甜不辣 青菜豆腐湯	蘿蔔關東煮	893
4	五	饅頭 豆漿	醬多佛蒙特咖哩雞飯 花椰菜炒魚板 玉米排骨湯 季節水果	雞蛋糕 養樂多	887
7	一	地瓜粥 肉鬆	鍋燒意麵 蝦捲 季節水果	檸檬愛玉湯	905
8	二	蔥油餅 果汁	地瓜飯 香菇肉燥 沙茶芹香甜不辣 時令蔬菜 冬瓜排骨湯	麵包 牛奶	918
9	三	包子 燕麥牛奶	雞絲肉飯 滷油豆腐 時令蔬菜 味噌海帶芽湯 季節水果	地瓜綠豆湯	910
10	四	草莓吐司 米漿	白飯 馬鈴薯燉肉 蔥燒豆腐 時令蔬菜 皇帝豆大骨湯	雲吞白菜粉 絲湯	910
11	五	饅頭 薏仁漿	肉燥麵 滷蛋/海帶 黃瓜貢丸湯 季節水果	飯糰 決明子茶	903
14	一	地瓜粥 肉鬆	叻仔魚炒飯 鮮菇翠玉 山藥排骨湯 季節水果	割包 柚子茶	932
15	二	吐司 阿華田	海島香鬆飯 筍干燒肉 香菇蒸蛋 時令蔬菜 白菜粉絲湯	碗粿 豬血湯	920
16	三	煎餃 牛奶穀粉	什錦湯麵 大黃瓜炒丸子 季節水果	豆花	928
17	四	枸杞絲瓜麵線	白飯 糖醋魚柳 玉米肉末 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	螞蟻上樹 紫菜蛋花湯	932
18	五	包子 豆漿	義大利肉醬麵 雞塊 薯片 玉米濃湯 時令水果	壽司 養樂多	910
21	一	麵包 優酪乳	三鮮炒麵 時令蔬菜 絲瓜蛤蠣湯 時令水果	紅豆薏仁湯	931
22	二	鹹粥	芝麻飯 蠔油雞丁 洋蔥炒肉絲 季節蔬菜 黃瓜魚丸湯	蘿蔔糕 麥茶	928
23	三	土司 薏仁漿	鮭魚炒飯 煎蔥花蛋 油蔥拌地瓜葉 味噌豆腐湯 季節水果	鍋貼 蔬果汁	930
24	四	雲吞粉絲湯	飯 海帶燒肉 沙茶燴三菇 時令蔬菜 番茄蛋花湯	布丁	930
28	一	三明治 可可奶	金瓜肉絲炒米粉 開陽白菜 黃瓜魚丸湯 時令水果	水煎包 蜜茶	963
29	二	牛奶脆片	地瓜飯 瓜仔肉 紅K炒蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	香菇肉羹	935
30	三	雞茸玉米粥	鍋燒意麵 鑫鑫腸 季節水果	蝦仁肉圓 果汁	950
31	四	麵包 牛奶	高島香鬆飯 清蒸鱸魚 芹香豆包 時令蔬菜 金針排骨湯	微笑薯餅 海帶芽蛋花湯	963