



財團法人天主教伯利恆文教基金會 附設 臺南市私立慈母非營利幼兒園

105年3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	白粥 肉鬆	地瓜飯 茄汁魚片 家常豆腐 時令蔬菜 玉米大骨湯	蛋糕 養樂多	923
2	三	饅頭 豆漿	什錦炒飯 柴魚高麗菜湯 季節水果	布丁	900
3	四	煎餃 果汁	白飯 冬瓜排骨 魚香茄子 時令蔬菜 青菜豆腐湯	蘿蔔關東煮	893
4	五	吐司 果汁	醬多佛蒙特咖哩雞飯 大陸妹 玉米濃湯 季節水果	餅乾 阿華田	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 薏仁僵	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	慶生會(蛋糕 水果 飲料)	雞絲肉飯 滷油豆腐 蒜香高麗菜 季節水果	地瓜綠豆湯	910
10	四	吐司 米漿	白飯 冬瓜滷肉 紅蘿蔔炒蛋 時令蔬菜 白蘿蔔大骨湯	菜包 酸梅湯	910
11	五	菠菜小魚粥	麻醬肉燥麵 滷蛋 黃瓜貢丸湯 季節水果	碗粿 酸菜豬血湯	903
14	一	小籠包 豆漿	翡翠銀魚炒飯 鮮菇翠玉 山藥排骨湯 季節水果	飯糰 決明子茶	932
15	二	芋頭瘦肉粥	海島香鬆飯 筍干燒肉 吻仔魚蒸蛋 時令蔬菜 榨菜粉絲湯	割包 柚子茶	920
16	三	煎餃 穀粉	炒關廟麵 香腸 黃瓜貢丸湯 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 竹筍大骨湯	芝麻包 豆漿	932
18	五	螞蟻上樹 紫菜蛋花湯	義大利肉醬麵 雞塊 花椰菜炒魚板 南瓜濃湯 時令水果	紅豆薏仁湯	910
21	一	鹹粥	芝麻飯 蠔油雞丁 洋蔥炒肉絲 季節蔬菜 黃瓜魚丸湯	壽司 養樂多	931
22	二	南瓜糕 豆漿	三鮮炒麵 滷蛋豆干 絲瓜蛤蠣湯 時令水果	麵包 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 鮮奶茶	930
24	四	雲吞粉絲湯	地瓜飯 海帶燒肉 沙茶燴三菇 時令蔬菜 番茄蛋花湯	布丁	930
25	五	三明治 牛奶	金瓜肉絲炒麵 開陽白菜 黃瓜魚丸湯 時令水果	水煎包 蜜茶	963
28	一	牛奶脆片	什錦燴飯 炒雙色花椰菜 南瓜濃湯 季節水果	布丁	935
29	二	銀絲卷 豆漿	地瓜飯 瓜仔肉 紅K炒蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	香菇肉羹米粉	935
30	三	雞茸玉米粥	鍋燒意麵 鑫鑫腸 季節水果	麵包 果汁	950
31	四	蚵仔麵線	海島香鬆飯 馬鈴薯紅K肉燥 洋蔥炒蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	地瓜綠豆湯	932