



財團法人天主教伯利恆文教基金會

105年05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
2	一	麵包 牛奶	芝麻飯 梅干扣肉 蔥焗豆腐 時令蔬菜 冬瓜大骨湯 水果	日式關東煮	942
3	二	蔥油餅 果汁	大滷麵 蝦捲 時令蔬菜 水果	菜包 酸梅湯	925
4	三	叻仔魚菠菜粥	白飯 清蒸魚 玉米肉末 時令蔬菜 金針肉絲湯 水果	豆花	920
5	四	肉鬆 三明治 優酪乳	肉絲炒麵 鑫鑫腸 時令蔬菜 薑絲鮮魚湯 水果	壽司 決明子茶	924
6	五	小籠包 豆漿	白飯 咖哩雞丁 香菇絞肉蒸蛋 時令蔬菜 小魚豆腐味 噌湯 水果	碗粿 豬血湯	940
9	一	銀絲卷 牛奶	白飯 冬瓜滷肉 三絲豆包 時令蔬菜 海帶大骨湯 水 果	綠豆薏仁湯	947
10	二	蔥油餅 豆漿	餛飩湯麵 紅燒麵輪 蒜香紅K高麗菜 水果	餅乾 蔬果汁	946
11	三	慶生會 蛋糕 水果	白飯 糖醋魚柳 三色蛋 時令蔬菜 柴魚高麗大骨湯 水果	布丁	963
12	四	肉包 薏仁漿	義大利肉醬麵 雞塊 地瓜薯條 玉米濃湯 水果	紅豆芋圓	926
13	五	白粥 肉鬆	海島香鬆飯 塔香三杯雞 瓜子肉醬 時令蔬菜 鮮菇蛋 花湯 水果	割包 冬瓜茶	950
16	一	鮭魚吐司 鮮奶	白飯 香滷豬排 番茄炒蛋 時令蔬菜 青菜豆腐湯 水 果	螞蟻上樹 紫菜湯	925
17	二	水餃 十穀米漿	三鮮(蝦仁、花枝、香菇、黑木耳、高麗菜、紅K)炒麵 滷丸子 時令蔬菜 黃瓜貢丸湯 水果	芝麻包 養樂多	950
18	三	蔥油餅 豆漿	地瓜飯 酥香魚排 芹香豆包 時令蔬菜 金針排骨湯 水果	雞蛋糕 柚子茶	936
19	四	雞茸玉米粥	什錦(肉絲、豆薯、紅K、香菇、蝦仁、高麗菜)炒關廟 麵 蝦捲 時令蔬菜 冬瓜蛤蠣湯 水果	微笑薯餅 果汁	963
20	五	麵包 牛奶	地瓜飯 紅燒小雞腿 百菇豆腐 時令蔬菜 海帶大骨湯 水果	沙茶魷魚羹 麵	923
23	一	饅頭 優酪乳	白飯 糖醋里肌 蔥燒油豆腐 時令蔬菜 玉米排骨湯 水果	水煎包 蔬果汁	902
24	二	煎蘿蔔糕 豆漿	鍋燒意麵(文蛤、肉片、紅K、高麗菜、木耳、魚板、 雞蛋)鑫鑫腸 時令蔬菜 水果	牛奶脆片	935
25	三	雞蛋粥 肉鬆	白飯 蔥焗魚片 菜脯蛋 時令蔬菜 鮮筍排骨湯 水果	鮮奶酪	922
26	四	水餃 果汁	金瓜肉絲炒麵 滷丸子 時令蔬菜 紫菜吻魚蛋花湯 水果	鴨肉冬粉	905
27	五	皮蛋瘦肉粥	肉燥飯 宮保雞丁 四季豆炒肉絲 時令蔬菜 黃瓜排骨 湯 水果	小餐包 阿華田	910
30	一	蚵仔麵線	白飯 紅白肉燥(紅K、馬鈴薯、絞肉) 炸豆腐 時令蔬 菜 海帶芽大骨湯 水果	芋頭包 決明子茶	933
31	二	草莓吐司 優酪乳	酢醬麵 滷味拼盤(海帶、小烏蛋) 時令蔬菜 山藥排 骨湯 水果	肉絲米粉湯	938