

財團法人天主教伯利恆文教基金會

105年07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	五	白菜雲吞湯	五穀飯 瓜仔香菇肉燥 紅K炒蛋 時令蔬菜 薑絲鮮魚湯	雞蛋糕 養樂多	931
4	一	鹹粥	芝麻飯 清蒸鱈魚 客家小炒 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	小餐包 阿華田	949
5	二	鴨肉冬粉	什錦(肉絲、豆薯、紅K、香菇、蝦仁、高麗菜)炒麵 蝦捲 時令蔬菜 香菇雞湯	地瓜綠豆湯	932
6	三	慶生會 (蛋糕 水果 飲料)	地瓜飯 冬瓜排骨酥 紅燒豆腐 時令蔬菜 吻仔魚紫菜湯	小肉包 柚子茶	926
7	四	巧克力吐司 豆漿	乾麵 滷味 季節蔬菜 芋頭排骨湯	雞蛋糕 果汁	935
8	五	三明治 牛奶	白飯 滷雞腿 番茄炒蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯	蚵仔麵線	920
11	一	水餃 蛋花湯	高島香鬆飯 紅燒魚 四季豆炒肉絲 黃瓜排骨湯 時令蔬菜	芋頭包 決明子茶	940
12	二	脆片牛奶	義大利肉醬麵 薯條 雞塊 南瓜濃湯 時令蔬菜	飯糰 養樂多	930
13	三	鍋貼 優酪乳	白飯 香滷豬排 香菇蒸蛋 時令蔬菜 海帶大骨湯	布丁	921
14	四	麵包 牛奶	餛飩湯麵 紅燒麵輪(紅白K、麵輪) 季節蔬菜	壽司 味噌湯	913
15	五	地瓜粥 魚鬆	地瓜飯 炸雞翅 煎豆腐 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯	黑糖糕 蔬果汁	934
18	一	銀絲卷 豆漿	白飯 糖醋魚柳 洋蔥炒蛋 時令蔬菜 貢丸蘿蔔湯	香菇肉羹麵	946
19	二	煎蘿蔔糕 薏仁漿	金瓜肉絲炒米粉 滷白菜蒸丸子 味噌豆腐小魚湯	芝麻包 優酪乳	935
20	三	雞茸玉米粥	五穀飯 滷腿庫 炒四丁(豆乾丁、玉米、紅K、毛豆) 時令蔬菜 山藥排骨湯	蒸餃 柳橙汁	932
21	四	香蒜麵包 牛奶	炒米苔目(肉絲、韭菜、豆芽菜、香菇、蝦仁、紅蔥) 菜丸、油豆腐 酸菜鴨肉湯 時令蔬菜	紅豆湯 餅乾	934
22	五	小籠包 豆漿	白飯 咖哩雞丁 火腿炒蛋 時令蔬菜 鮮菇蔬菜湯	刈包 酸梅湯	956
25	一	黑糖饅頭 十穀米漿	白飯 香酥魚排 蔥燒豆腐 時令蔬菜 海帶大骨湯	蘿蔔關東煮	938
26	二	鮭魚吐司 牛奶	鍋燒意麵(文蛤、肉片、紅K、高麗菜、木耳、魚板、雞蛋)炸雞塊 時令蔬菜	碗粿 酸菜豬血湯	929

附註：每日均附水果