

財團法人天主教伯利恆文教基金會

105年10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
3	一	季節水果	芝麻飯 清蒸鱈魚 客家小炒 時令蔬菜 冬瓜排骨湯	鹹粥	749
4	二	牛奶	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	732
5	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 麥茶	765
6	四	豆漿	肉燥乾麵 滷味 季節蔬菜 芋頭排骨湯	巧克力吐司 牛奶燕麥	735
7	五	季節水果	白飯 滷雞腿 番茄炒蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯	白粥 魚鬆	720
10	一		國定假日，放假一天		
11	二	牛奶燕麥	義大利肉醬麵 薯條 雞塊 南瓜濃湯 時令蔬菜	飯糰 豆漿	730
12	三	季節水果	白飯 香煎豬排 香菇蒸蛋 時令蔬菜 海帶大骨湯	鹹粥	721
13	四	米漿	餛飩湯麵 紅燒麵輪(紅白K、麵輪) 季節蔬菜	壽司 味噌湯	713
14	五	季節水果	地瓜飯 炸雞翅 煎豆腐 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯	黑糖糕 蔬果汁	734
17	一	季節水果	白飯 糖醋魚柳 洋蔥炒蛋 時令蔬菜 貢丸蘿蔔湯	香菇肉羹麵	746
18	二	薏仁漿	金瓜肉絲炒米粉 白菜魯丸子 味噌豆腐小魚湯	芝麻包 米漿	735
19	三	季節水果	五穀飯 滷豬腳 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	732
20	四	豆漿	炒米苔目(肉絲、韭菜、豆芽菜、香菇、蝦仁、紅蔥) 滷菜丸、油豆腐 酸菜鴨肉湯 時令蔬菜	紅豆湯 餅乾	734
21	五	季節水果	白飯 咖哩雞丁 火腿炒蛋 時令蔬菜 鮮菇蔬菜湯	鹹粥	756
24	一	季節水果	白飯 香酥魚排 蔥燒豆腐 時令蔬菜 海帶大骨湯	蘿蔔關東煮	738
25	二		國定假日，放假一天		
26	三	季節水果	白飯 香滷豬排 三色蛋 時令蔬菜 海帶大骨湯	鹹粥	745
27	四	豆漿	大滷麵 滷味拼盤 季節蔬菜 季節水果	鍋貼 麥茶	733
28	五	季節水果	高島香鬆飯 醬爆魚丁 炒四色 時令蔬菜 香菇雞湯	黑糖饅頭 十穀米漿	736
31	一		國定假日，放假一天		