

財團法人天主教伯利恆文教基金會

105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	四	季節水果	鍋燒意麵(肉絲、蝦仁、蛤蠣、青菜、魚丸、魚板、大骨、蛋) 煎肉片 涼拌小黃瓜	黑糖糕 蜜茶	730
2	五	阿華田牛奶	白飯 清蒸鱈魚 番茄炒蛋 時令蔬菜 玉米什錦湯	叻仔魚蔬菜粥	713
5	一	五穀米漿	白飯 馬鈴薯燒肉 炒三丁 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	果醬吐司 冬瓜茶	756
6	二	季節水果	炒米苔目(肉絲、紅K、洋蔥、木耳、魚板、香菇) 滷油豆腐、滷蛋 黃瓜貢丸湯 季節水果	浮水魚羹米粉	733
7	三	慶生會(蛋糕 水果 飲料)	白飯 咖哩雞丁 四季豆炒肉絲 季節蔬菜 鮮菇蛋花湯	叻仔魚粥	750
8	四	季節水果	水餃 滷味拼盤 涼拌小黃瓜 酸辣湯	綠豆豆花	726
9	五	豆漿	地瓜飯 紅燒魚 鮮菇蒸蛋 時令蔬菜 魚丸湯	小壽司 麥茶	746
12	一	牛奶脆片	芝麻飯 冬瓜排骨酥 肉絲炒洋蔥 時令蔬菜 蒜頭雞湯	清粥 肉鬆	732
13	二	季節水果	義大利肉醬麵 薯條 雞塊 玉米濃湯	蘿蔔關東煮	735
14	三	豆漿	白飯 糖醋魚柳 蔥燒豆腐 時令蔬菜 味噌豆腐湯	水煎包 蛋花湯	760
15	四	季節水果	什錦炒麵(肉絲、豆薯、紅K、香菇、蝦仁、高麗菜、鮮魚、蛤蠣、蟹味棒、魚丸)蝦捲 時令蔬菜	蔥花麵包 決明子茶	732
16	五	薏仁漿	地瓜飯三杯杏包菇雞丁 蒸蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	鹹粥	736
19	一	牛奶	白飯 茄汁豬排 炒四絲(肉絲、豆薯絲、紅K絲、豆干絲) 時令蔬菜 苦瓜小魚湯	魚鬆 雞蛋粥	733
20	二	季節水果	櫻花蝦炒飯(櫻花蝦、洋蔥、蛋、玉米、青豆、紅K)炒時蔬 黃瓜貢丸湯	絲瓜枸杞麵線	732
21	三	豆漿	五穀飯 香菇肉燥 炒四丁(豆乾丁、玉米、紅K、毛豆) 時令蔬菜 山藥排骨湯	碗粿 酸菜豬血湯	762
22	四	季節水果	海鮮麵(肉絲、豆薯、紅K、香菇、蝦仁、高麗菜、透抽、蛤蠣、蟹味棒、魚丸)蝦捲 時令蔬菜	紅豆薏仁湯	734
23	五	糙米漿	白飯 糖醋魚柳 彩椒炒肉絲 季節蔬菜 蒜頭雞湯	鹹粥	750
26	一		行憲紀念日補假一天		
27	二	季節水果	炒板條(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	巧克力吐司 薏仁漿	747
28	三	豆漿	白飯 滷雞腿 玉米炒蛋 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	雞蛋粥 魚鬆	765
29	四	季節水果	什錦燴飯(雞肉、香菇、小烏蛋、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、金針菇、豆腐、花椰菜) 季節蔬菜 味噌鮮魚湯	煎餃 麥茶	743
30	五	五穀米漿	高島香鬆飯 煎鮭魚 炒四色 時令蔬菜 百菇雞湯	黑糖饅頭 黑糖薑汁	730