



財團法人天主教伯利恆文教基金會

106年01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		補假一天		
3	二	牛奶脆片	什錦(肉絲、豆薯、紅K、香菇、蝦仁、高麗菜)炒飯 蝦捲 時令蔬菜 香菇雞湯	綠豆薏仁湯	730
4	三	季節水果	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
5	四	豆漿	炸醬麵 滷味 季節蔬菜 玉米貢丸排骨湯	麵包 牛奶燕麥	735
6	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
9	一	季節水果	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	740
10	二	豆漿	義大利肉醬麵 薯條 雞塊 南瓜濃湯 雙色花椰菜	飯糰 牛奶	730
11	三	季節水果	白飯 香煎豬排 香菇蒸蛋 時令蔬菜 海帶芽大骨湯	鹹粥	721
12	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
13	五	季節水果	地瓜飯 炸雞翅 蔥焗豆腐 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯	餐包 阿華田	734
16	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
17	二	薏仁漿	金瓜肉絲炒米粉 馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅K、五花肉) 時令蔬菜 味噌豆腐小魚湯	芝麻包 蜜茶	735
18	三	季節水果	五穀飯 滷肉 炒四丁(豆乾丁、玉米、紅K、毛豆) 時令蔬菜 山藥排骨湯	蒸餃 蛋花湯	732
19	四	豆漿	炒飯條(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	紅豆湯 餅乾	734
20	五	季節水果	白飯 咖哩雞丁 火腿炒蛋 時令蔬菜 鮮菇蔬菜湯	芋頭粥	756
23	一	慶生會(蛋糕 水果 飲料)	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
24	二				
25	三		學期課程轉換日，停課		
26	四				
27	五				
30	一		春節期間，停課		
31	二				