

財團法人天主教伯利恆文教基金會

106年02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	四	季節水果	鍋燒意麵(肉絲、蝦仁、蛤蠣、青菜、魚丸、魚板、大骨、蛋) 炸柳葉魚 炒高麗菜	割包 蛋花湯	732
3	五	燕麥牛奶	白飯 清蒸魚 番茄炒蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯	地瓜湯	724
6	一	豆漿	白飯 馬鈴薯雞肉 炒三丁 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	果醬吐司 冬瓜茶	756
7	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 黃瓜魚丸湯 季節水果	烤地瓜	753
8	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
9	四	季節水果	水餃 滷味拼盤 涼拌小黃瓜 酸辣湯	割包 酸梅湯	736
10	五	五穀米漿	地瓜飯 煎魚排 鮮菇蒸蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯	小壽司 果汁	750
13	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	地瓜湯	732
14	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
15	三	豆漿	白飯 紅燒魚 蔥燒豆腐 時令蔬菜 味噌豆腐湯	鹹粥	760
16	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 白蘿蔔魚丸湯	包子 紫菜蛋花湯	732
17	五	薏仁漿	地瓜飯 百菇彩椒雞丁 蒸蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	麵包 決明子茶	745
18	六	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
20	一	牛奶	白飯 滷豬排 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
21	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	723
22	三	豆漿	白飯 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	包子 酸菜豬血湯	760
23	四	季節水果	海鮮麵(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	餐包 決明子茶	734
24	五	糙米漿	五穀飯 糖醋魚柳 彩椒炒肉絲 季節蔬菜 蒜頭雞湯	紅豆紫米粥	750