

財團法人天主教伯利恆文教基金會

106年03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	三	薏仁漿	白飯 咖哩雞丁 玉米肉末 時令蔬菜 黃瓜貢丸湯	割包 麥茶	722
2	四	季節水果	餛飩湯麵 紅燒麵輪(紅白K、麵輪) 時令蔬菜 冬瓜蛤蠣湯	紅豆薏仁湯	733
3	五	豆漿	地瓜飯 煎魚排 香菇蒸蛋 時令蔬菜 海帶湯	蘿蔔關東煮	735
6	一	牛奶	白飯 筍干燒肉 吻仔魚蛋 時令蔬菜 大頭菜大骨湯	地瓜粥 肉鬆	738
7	二	季節水果	肉燥麵 蝦捲 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯	炸地瓜片	747
8	三	慶生會 (蛋糕 水果 飲料)	白飯 三杯雞丁 鮮菇翠玉 時令蔬菜 味噌豆腐小魚湯	水餃 桂花茶	739
9	四	季節水果	櫻花蝦炒飯(櫻花蝦、洋蔥、蛋、玉米、青豆、紅K) 炒時蔬 滷豆皮 蘿蔔排骨湯	絲瓜枸杞麵線	753
10	五	薏仁漿	地瓜飯 煎魚排 青椒炒肉絲 時令蔬菜 玉米大骨湯	小壽司 果汁	745
13	一	牛奶脆片	地瓜飯 瓜仔肉 紅K炒蛋 時令蔬菜 菇菇排骨湯	割包 蛋花湯	729
14	二	季節水果	醉醬麵 滷菜(油豆腐、滷蛋、菜丸子) 時令蔬菜 山藥排骨湯	碗粿 酸菜豬血湯	735
15	三	豆漿	芝麻飯 清蒸鱈魚 洋蔥炒肉絲 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	絲瓜枸杞麵線	750
16	四	季節水果	鍋燒烏龍(文蛤、肉片、紅K、高麗菜、木耳、魚板、雞蛋) 鑫鑫腸 時令蔬菜	香菇肉羹米粉	743
17	五	薏仁漿	白飯 紅白肉燥(紅K、馬鈴薯、絞肉) 筍茸燒豆腐 時令蔬菜 紫菜蛋花湯	鹹粥	763
20	一	牛奶	白飯 香滷豬排 三色蛋 時令蔬菜 海帶芽大骨湯	鍋貼 麥茶	736
21	二	季節水果	金瓜肉絲炒米粉 開陽白菜 滷味 黃瓜魚丸湯	小籠包 柚子茶	731
22	三	豆漿	肉燥飯 宮保雞丁 四季豆炒肉絲 冬瓜排骨湯 時令蔬菜	麵包 酸梅湯	738
23	四	季節水果	三鮮(蝦仁、花枝、魚丁、魚板、高麗菜、紅K、豆薯) 炒關廟麵 蝦捲 菠菜 蕃茄蛋花湯 時令水果	芋頭鹹粥	733
24	五	糙米漿	白飯 蔥焗魚片 芹香豆干 時令蔬菜 大頭菜排骨湯	螞蟻上樹 青菜豆腐湯	736
27	一	牛奶脆片	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	八寶粥	732
28	二	季節水果	高島香鬆飯 滷雞腿 鮮菇蒸蛋 時令蔬菜 貢丸蘿蔔湯	綠豆地瓜湯	710
29	三	豆漿	地瓜飯 冬瓜排骨酥 肉絲炒洋蔥 時令蔬菜 魚湯	布丁	728
30	四	季節水果	義大利肉醬麵 雞塊 地瓜薯條 玉米濃湯	黑糖糕 決明子茶	732
31	五	薏仁漿	地瓜飯 紅燒魚 鮮菇蒸蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯	鹹粥	739