



財團法人天主教伯利恆文教基金會
106 學年上學期循環菜單(106.08~107.01)

設計者:曾麟琇營養師

第一週	9/11、10/23、12/4、1/15 星期一	8/1、9/12、10/24、12/5、1/16 星期二	8/2、9/13、10/25、12/6、1/17 星期三	8/3、9/14、10/26、12/7、1/18 星期四	8/4、9/15、10/27、12/8、1/19 星期五
早上點心	糙米漿	牛奶脆片	薏仁漿	豆漿	五穀米漿
午餐	地瓜飯 滷肉 蔥燒豆腐 時令蔬菜 黃瓜大骨湯	義大利肉醬麵 時令蔬菜 雞柳條 薯條 玉米濃湯	白飯 三杯杏包菇雞丁 炒四丁(豆乾 丁、紅蘿蔔丁、 毛豆、玉米粒) 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	湯板條 (肉絲、韭菜、 豆芽菜、香菇、 蝦仁、紅蔥) 菜丸、油豆腐 時令蔬菜	白飯 糖醋魚柳 三色蛋 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯
下午點心	甜甜圈 冬瓜茶	米粉湯	肉包 酸梅湯	壽司 蛋花湯	鹹粥
熱量標示	蛋白質:24 脂肪:30 醣類:101 熱量:770	蛋白質:29 脂肪:29 醣類:103 熱量:789	蛋白質:25 脂肪:30 醣類:100 熱量:770	蛋白質:23 脂肪:32 醣類:92 熱量:748	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:98 熱量:731
第二週	8/7、9/18、10/10、12/11、1/22 星期一	8/8、9/19、10/31、12/12、1/23 星期二	8/9、9/20、11/1、12/13、1/24 星期三	8/10、9/21、11/2、12/14、1/25 星期四	8/11、9/22、11/3、12/15、1/26 星期五
早上點心	薏仁燕麥奶	黑豆漿	燕麥五穀奶	芝麻穀粉	紫米漿
午餐	地瓜飯 蒜泥梅花肉 馬鈴薯紅K肉末 時令蔬菜 味噌海帶芽小魚 湯	什錦炒飯 (肉絲、洋蔥、 蛋、玉米、青 豆、紅K、香 菇、蝦仁) 時令蔬菜 青菜豆腐湯	白飯 咖哩雞丁 小魚炒豆干 時令蔬菜 蛤蠣絲瓜湯	肉絲炒麵 滷肉、滷蛋 時令蔬菜 香菇肉羹湯	白飯 煎魚排 洋蔥紅K炒蛋 時令蔬菜 鮮筍排骨湯
下午點心	水果果凍	鍋貼 麥茶	紅豆湯	大腸麵線	玉米肉末粥
熱量標示	蛋白質:27 脂肪:30 醣類:99 熱量:774	蛋白質:26 脂肪:29 醣類:98 熱量:757	蛋白質:27 脂肪:28 醣類:97 熱量:748	蛋白質:24 脂肪:28 醣類:97 熱量:738	蛋白質:25 脂肪:30 醣類:105 熱量:790
第三週	8/14、9/25、11/6、12/18、1/29 星期一	8/15、9/26、11/7、12/19、1/30 星期二	8/16、9/27、11/8、12/20、1/31 星期三	8/17、9/28、11/9、12/21 星期四	8/18、9/29、11/10、12/22 星期五
早上點心	糙米漿	芝麻穀奶	薏仁紫米漿	五穀燕麥奶	豆漿
午餐	白飯 糖醋里肌 芹香豆皮 時令蔬菜 百菇雞湯	三鮮燴飯 (花枝、魚丁、 蝦仁、魚板、紅 K、高麗菜、鵝 鴨蛋、蟹肉 棒、) 時令蔬菜 苦瓜小魚湯	白飯 醬煎嫩雞柳 菜脯蔥花蛋 時令蔬菜 叻仔魚紫菜湯	水餃 滷菜 (滷海帶、油豆 腐、滷白菜、滷 蛋) 涼拌小黃瓜 南瓜濃湯	地瓜飯 清蒸鮮魚 四季豆炒肉絲 時令蔬菜 玉米大骨湯
下午點心	布丁	割包 決明子茶	餛飩白菜湯	飯糰 酸梅湯	稀飯 肉鬆
熱量標示	蛋白質:27 脂肪:30 醣類:97 熱量:768	蛋白質:23 脂肪:30 醣類:93 熱量:734	蛋白質:22 脂肪:33 醣類:102 熱量:793	蛋白質:23 脂肪:27 醣類:98 熱量:727	蛋白質:27 脂肪:31 醣類:100 熱量:787

※每日午餐均附新鮮水果。每月第一週星期三為慶生日，除當日飲品外，備有蛋糕、小西點等。

※不定時有善心人士捐贈食品，會依捐贈食品更改菜色，更改菜色時會在採購單上標明，並由主管簽名同意。



財團法人天主教伯利恆文教基金會
106 學年上學期循環菜單(106.08~106.01)

設計者:曾麟琇營養師

第四週	8/21、10/2、11/13、12/25 星期一	8/22、10/3、11/14、 12/26 星期二	8/23、10/4、11/15、12/27 星期三	8/24、10/5、11/16、12/28 星期四	8/25、10/6、11/17、12/29 星期五
早上點心	薏仁紫米漿	芝麻燕麥奶	糙米漿	豆漿	牛奶燕麥
午餐	五穀飯 香菇肉燥 玉米炒蛋 (玉米、紅 K、 蛋) 時令蔬菜 山藥排骨湯	鍋燒意麵 (文蛤、肉片、 紅 K、高麗菜、 木耳、魚板、雞 蛋) 滷獅子頭 時令蔬菜	地瓜飯 滷雞腿 炒四絲 (肉絲、豆薯 絲、紅 K 絲、豆 干絲) 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯	炒米苔目(肉 絲、韭菜、豆芽 菜、香菇、蝦 仁、紅蔥)滷香 菇丸、油豆腐 紅棗枸杞雞湯 時令蔬菜	高島香鬆飯 紅燒魚 蒸蛋 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯
下午點心	螞蟻上樹 紫菜湯	綠豆芋圓湯	豆花	竹筍瘦肉粥	碗粿 酸菜豬血湯
熱量標示	蛋白質:25 脂肪:34 醣類:105 熱量:826	蛋白質:22 脂肪:27 醣類:109 熱量:767	蛋白質:26 脂肪:35 醣類:99 熱量:815	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:112 熱量:787	蛋白質:28 脂肪:25 醣類:95 熱量:717
第五週	8/28、10/9、11/20、 1/1 星期一	8/29、10/10、11/21、 1/2 星期二	8/30、10/11、11/22、1/3 星期三	8/31、10/12、11/23、1/4 星期四	9/1、10/13、11/24、 1/5 星期五
早上點心	五穀米漿	黑豆漿	薏仁燕麥奶	牛奶脆片	薏仁漿
午餐	白飯 茄汁豬排 客家小炒 時令蔬菜 鮮菇蔬菜湯	櫻花蝦炒飯 (櫻花蝦、洋 蔥、蛋、玉米、 青豆、紅 K) 滷油豆腐 時令蔬菜 冬瓜排骨湯	白飯 彩椒雞胸肉絲 絞肉蒸蛋 時令蔬菜 味噌豆腐小魚湯	海鮮麵 (蝦仁、花枝、 魚丁、魚板、高 麗菜、紅 K、豆 薯) 滷蛋 季節蔬菜	白飯 醬爆魚丁 紅燒麵輪(紅白 K、麵輪) 時令蔬菜 香菇雞湯
下午點心	青菜粉絲湯	紅豆紫米粥	芝麻包 優酪乳	魚羹米粉	雞茸什錦粥
熱量標示	蛋白質:26 脂肪:33 醣類:100 熱量:801	蛋白質:27 脂肪:35 醣類:105 熱量:843	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:100 熱量:739	蛋白質:22 脂肪:29 醣類:106 熱量:771	蛋白質:28 脂肪:30 醣類:99 熱量:778
第六週	9/4、10/16、11/27、 1/8 星期一	9/5、10/17、11/28、 1/9 星期二	9/6、10/18、11/29、1/10 星期三	9/7、10/19、11/30、1/11 星期四	9/8、10/20、12/1、 1/12 星期五
早上點心	芝麻穀奶	豆漿	五穀燕麥奶	糙米漿	薏仁紫米漿
午餐	白飯 筍干燒肉 蕃茄炒蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯	什錦鹹粥 (肉絲、洋蔥、 高麗菜、玉米、 魚板、紅 K) 滷豆干、海帶	白飯 炸雞翅 蔥煎豆腐 時令蔬菜 刺瓜大骨湯	炒關廟麵(蝦 仁、花枝、魚 丁、魚板、高麗 菜、紅 K、豆薯) 涼拌腐皮 時令蔬菜 酸菜鴨肉湯	芝麻飯 香酥魚排 蘑菇肉絲洋蔥絲 (洋蔥、紅蘿蔔 絲、肉絲、蘑菇 醬) 時令蔬菜 冬瓜魚丸湯
下午點心	雞蛋糕 酸梅湯	餡餅 冬瓜茶	花捲 決明子茶	蒸餃 青菜湯	雞蛋粥 肉燥
熱量標示	蛋白質:28 脂肪:32 醣類:106 熱量:824	蛋白質:23 脂肪:30 醣類:96 熱量:755	蛋白質:28 脂肪:31 醣類:104 熱量:798	蛋白質:22 脂肪:30 醣類:104 熱量:774	蛋白質:29 脂肪:25 醣類:106 熱量:765

※每日午餐均附新鮮水果。※每月第一週星期三為慶生日，除當日飲品外，備有蛋糕、小西點等。

※不定時有善心人士捐贈食品，會依捐贈食品更改菜色，更改菜色時會在採購單上標明，並由主管簽名同意。