

財團法人天主教伯利恆文教基金會

107 學年度上學期循環菜單

(107.08.01-108.01.31)

設計者:曾麟琇營養師

第一週	9/10、10/22、12/3、1/14 星期一	9/11、10/23、12/4、1/15 星期二	8/1、9/12、10/24、12/5、1/16 星期三	8/2、9/13、10/25、12/6、1/17 星期四	8/3、9/14、10/26、12/7、1/18 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 洋蔥炒蛋 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	義大利麵 時令蔬菜 薯餅 雞米花 南瓜濃湯	白飯 醬煎嫩雞柳 炒三絲(肉絲、紅K 絲、青椒絲) 時令蔬菜 玉米大骨湯	炒飯條 (肉絲、韭菜、豆 芽菜、香菇、蝦 仁、紅蔥) 菜丸、油豆腐 時令蔬菜 四神湯	白飯 糖醋魚柳 紅燒豆腐 時令蔬菜 鳳梨苦瓜雞湯
下午點心	麥茶 全麥吐司	菜包 酸梅湯	肉燥米粉湯	壽司 蛋花湯	鹹粥
熱量標示	蛋白質：24 脂肪：31 醣類：105 熱量：795	蛋白質：30 脂肪：31 醣類：106 熱量：823	蛋白質：25 脂肪：30 醣類：101 熱量：774	蛋白質：25 脂肪：32 醣類：98 熱量：780	蛋白質：24 脂肪：27 醣類：100 熱量：739
第二週	8/6、9/17、10/29、12/10、1/21 星期一	8/7、9/18、10/30、12/11、1/22 星期二	8/8、9/19、10/31、12/12、1/23 星期三	8/9、9/20、11/1、12/13、1/24 星期四	8/10、9/21、11/2、12/14、1/25 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	海苔飯 馬鈴薯紅K肉末 小黃瓜蝦仁炒蛋 時令蔬菜 味噌海帶芽小魚 乾湯	三鮮燴飯 (花枝、魚丁、蝦 仁、魚板、紅K、 高麗菜、鵝鶉 蛋、蟹肉棒、) 時令蔬菜 紫菜蛋花湯	白飯 杏包菇炒雞丁 豆干炒小魚乾 時令蔬菜 蛤蠣冬瓜湯	什錦炒麵 滷肉、滷蛋 時令蔬菜 香菇肉羹湯	白飯 香酥魚柳 番茄炒豆腐 時令蔬菜 鮮筍排骨湯
下午點心	水果果凍	鍋貼 冬瓜茶	絲瓜枸杞麵線	薏仁紅豆湯	皮蛋瘦肉粥
熱量標示	蛋白質：27 脂肪：28 醣類：100 熱量：760	蛋白質：26 脂肪：29 醣類：98 熱量：757	蛋白質：27 脂肪：28 醣類：103 熱量：772	蛋白質：21 脂肪：28 醣類：100 熱量：736	蛋白質：25 脂肪：30 醣類：105 熱量：790
第三週	8/13、9/24、11/5、12/17 星期一	8/14、9/25、11/6、12/18 星期二	8/15、9/26、11/7、12/19 星期三	8/16、9/27、11/8、12/20 星期四	8/17、9/28、11/9、12/21 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 糖醋排骨 絞肉蒸蛋 時令蔬菜 蘿蔔排骨湯	什錦炒飯 (肉絲、洋蔥、 蛋、玉米、青豆、 紅K) 時令蔬菜 黃瓜大骨湯	白飯 咖哩雞丁 四季豆炒肉絲 時令蔬菜 吻仔魚紫菜湯	水餃 滷菜 (豆干、滷蛋) 時令蔬菜 玉米濃湯	地瓜飯 清蒸鮮魚 鳳梨香菇炒雞柳 時令蔬菜 山藥大骨湯
下午點心	布丁	肉包 決明子茶	餛飩白菜湯	螞蟻上樹紫菜湯	稀飯 肉鬆
熱量標示	蛋白質：27 脂肪：30 醣類：97 熱量：766	蛋白質：23 脂肪：30 醣類：95 熱量：742	蛋白質：25 脂肪：33 醣類：100 熱量：793	蛋白質：23 脂肪：27 醣類：100 熱量：731	蛋白質：27 脂肪：30 醣類：101 熱量：794

※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

107 學年度上學期循環菜單

(107.08.01-108.01.31)

設計者:曾麟琇營養師

第四週	8/20、10/1、11/12、12/24 星期一	8/21、10/2、11/13、12/25 星期二	8/23、10/3、11/14、12/26 星期三	8/23、10/4、11/15、12/27 星期四	8/24、10/5、11/16、12/28 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 蔥花蛋 時令蔬菜 冬瓜排骨湯	親子丼飯 (雞肉、香菇、小烏蛋、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、金針菇、豆腐、花椰菜) 白菜獅子頭 蕃茄蛋花湯	地瓜飯 滷雞腿 蔥燒豆腐 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)滷菜丸、油豆腐 九尾草雞湯 時令蔬菜	高島香鬆飯 紅燒魚 客家小炒 時令蔬菜 玉米大骨湯
下午點心	芝麻包 優酪乳	綠豆芋圓湯	豆花	玉米瘦肉粥	碗粿 酸菜豬血湯
熱量標示	蛋白質:25 脂肪:34 醣類:103 熱量:818	蛋白質:22 脂肪:27 醣類:110 熱量:771	蛋白質:27 脂肪:32 醣類:99 熱量:792	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:110 熱量:783	蛋白質:28 脂肪:27 醣類:100 熱量:755
第五週	8/27、10/8、11/19、12/31 星期一	8/28、10/9、11/20、1/1 星期二	8/29、10/10、11/21、1/2 星期三	8/30、10/11、11/22、1/3 星期四	8/31、10/12、11/23、1/4 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 絞肉蒸蛋 時令蔬菜 鮮菇蔬菜湯	鮭魚炒飯 (鮭魚、洋蔥、蛋、玉米、青豆、紅K) 滷油豆腐 時令蔬菜 冬瓜排骨湯	白飯 彩椒雞丁 芹香腐皮 時令蔬菜 味噌海帶吻魚湯	海鮮麵 (蝦仁、花枝、魚丁、魚板、高麗菜、紅K、豆薯) 花枝丸 季節蔬菜	白飯 醬爆魚丁 紅燒麵輪(紅白K、麵輪) 時令蔬菜 玉米排骨湯
下午點心	青菜粉絲湯	飯糰 麥茶	浮水魚羹麵	紅豆紫米粥	雞茸什錦粥
熱量標示	蛋白質:28 脂肪:30 醣類:100 熱量:782	蛋白質:27 脂肪:34 醣類:101 熱量:818	蛋白質:27 脂肪:28 醣類:103 熱量:772	蛋白質:26 脂肪:29 醣類:104 熱量:781	蛋白質:28 脂肪:29 醣類:100 熱量:773
第六週	9/3、10/15、11/26、1/7 星期一	9/4、10/16、11/27、1/8 星期二	9/5、10/17、11/28、1/9 星期三	9/6、10/18、11/29、1/10 星期四	9/7、10/19、11/30、1/11 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 黃瓜大骨湯	什錦湯麵 (肉絲、洋蔥、蛋高麗菜、紅K) 紅燒獅子頭 時令蔬菜	白飯 紅燒雞翅 蘑菇肉絲洋蔥絲 (洋蔥、紅蘿蔔絲、肉絲、蘑菇醬) 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	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 香酥魚柳 肉末燒豆腐 時令蔬菜 冬瓜魚丸湯
下午點心	雞蛋糕 酸梅湯	芝麻包 冬瓜茶	麵包 決明子茶	白粥 香菇肉燥	蒸餃 青菜湯
熱量標示	蛋白質:30 脂肪:31 醣類:106 熱量:823	蛋白質:23 脂肪:28 醣類:103 熱量:756	蛋白質:28 脂肪:30 醣類:104 熱量:79	蛋白質:23 脂肪:30 醣類:104 熱量:778	蛋白質:30 脂肪:28 醣類:106 熱量:796

※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。