



財團法人臺南市私立天主教伯利恆社會福利基金會

108 學年上學期餐點表 (108.08.01-109.01.31)

設計者:曾麟琇營養師

第一週	9/9、10/21、12/2、1/13 星期一	9/10、10/22、12/3、1/14 星期二	9/11、10/23、12/4、1/15 星期三	8/1、9/12、10/24、12/5、1/16 星期四	8/2、9/13、10/25、12/6、1/17 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 玉米炒蛋 高麗菜 黃瓜大骨湯 芭樂	義大利肉醬麵 時令蔬菜 雞柳條 薯條 玉米濃湯 蘋果	白飯 三杯杏包菇雞丁 三色蛋 空心菜 冬瓜大骨湯 香蕉	湯飯條 (肉絲、韭菜、豆 芽菜、香菇、蝦 仁、紅蔥) 菜丸、油豆腐 波菜 鳳梨	白飯 糖醋魚柳 蔥燒豆腐 油菜 蘿蔔大骨湯 芭樂
下午點心	饅頭 冬瓜茶	米粉湯	肉包 柚子茶	壽司 蛋花湯	鹹粥
熱量標示	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:101 熱量:743	蛋白質:29 脂肪:29 醣類:103 熱量:789	蛋白質:25 脂肪:30 醣類:102 熱量:778	蛋白質:23 脂肪:31 醣類:92 熱量:739	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:98 熱量:731
第二週	8/5、9/16、10/28、12/9、1/20 星期一	8/6、9/17、10/29、12/10、1/21 星期二	8/7、9/18、10/30、12/11、1/22 星期三	8/8、9/19、10/31、12/12、1/23 星期四	8/9、9/20、11/1、12/13、1/24 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 滷豬排 馬鈴薯紅K肉末 時令蔬菜 味噌海帶芽小魚湯 芭樂	什錦炒飯 (肉絲、洋蔥、 蛋、玉米、青豆、 紅K) 豆芽菜 四神湯 蘋果	白飯 咖哩雞丁 小魚炒豆干 油菜 蛤蠣絲瓜湯 鳳梨	肉絲炒麵 滷肉、滷蛋 空心菜 香菇肉羹湯 香蕉	白飯 煎魚排 芹香豆皮 波菜 冬瓜排骨湯 芭樂
下午點心	水果果凍	饅頭 麥茶	紅豆薏仁湯	大腸麵線	玉米肉末粥
熱量標示	蛋白質:27 脂肪:28 醣類:99 熱量:756	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	8/12、9/23、11/4、12/16、1/27 星期一	8/13、9/24、11/5、12/17、1/28 星期二	8/14、9/25、11/6、12/18、1/29 星期三	8/15、9/26、11/7、12/19、1/30 星期四	8/16、9/27、11/8、12/20、1/31 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 咕咾肉 洋蔥紅K炒蛋 高麗菜 百菇雞湯 芭樂	三鮮燴飯 (花枝、魚丁、蝦 仁、魚板、紅K、 高麗菜、鵝鶉 蛋、蟹肉棒、) 空心菜 苦瓜小魚湯 香蕉	白飯 醬煎嫩雞柳 馬鈴薯燒肉(馬 鈴薯、紅K、五花 肉) 油菜 吻仔魚紫菜蛋花 湯 鳳梨	水餃 滷菜 (油豆腐、滷白 菜、滷蛋) 涼拌小黃瓜 南瓜濃湯 芭樂	地瓜飯 清蒸鮮魚 四季豆炒肉絲 豆芽菜 玉米大骨湯 蘋果
下午點心	牛奶布丁	饅頭 決明子茶	餛飩白菜湯	鹹粥	稀飯 肉鬆
熱量標示	蛋白質:26 脂肪:30 醣類:97 熱量:762	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單，並經由營養師同意。



財團法人臺南市私立天主教伯利恆社會福利基金會

108 學年上學期餐點表 (108.08.01-109.01.31)

設計者:曾麟琇營養師

第四週	8/19-9/30-11/11-12/23 星期一	8/20-10/1-11/12-12/24 星期二	8/21-10/2-11/13-12/25 星期三	8/22-10/3-11/14-12/26 星期四	8/23-10/4-11/15-12/27 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) 高麗菜 山藥排骨湯 芭樂	親子丼 (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 蘋果	地瓜飯 滷雞腿 炒四絲 (肉絲、豆薯絲、 紅K絲、豆干絲) 油菜 黃瓜魚丸湯 鳳梨	炒米苔目(肉 絲、韭菜、豆芽 菜、香菇、蝦仁、 紅蔥)滷菜丸、 油豆腐 紅棗枸杞雞湯 青江菜 芭樂	高島香鬆飯 紅燒魚 客家小炒 豆芽菜 蘿蔔大骨湯 香蕉
下午點心	螞蟻上樹 紫菜湯	綠豆芋圓湯	豆花	香菇瘦肉粥	雞蛋粥 魚鬆
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:110 熱量:771	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	8/26-10/7-11/18-12/30 星期一	8/27-10/8-11/19-12/31 星期二	8/28-10/9-11/20-1/1 星期三	8/29-10/10-11/21-1/2 星期四	8/30-10/11-11/22-1/3 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 茶碗蒸 高麗菜 鮮菇蔬菜湯 芭樂	櫻花蝦炒飯 (櫻花蝦、洋蔥、 蛋、玉米、青豆、 紅K) 滷油豆腐 油菜 冬瓜排骨湯 火龍果	白飯 彩椒雞胸肉絲 蘑菇肉絲洋蔥絲 (洋蔥、紅蘿蔔 絲、肉絲、蘑菇 醬) 長豆 味噌豆腐小魚湯 香蕉	海鮮麵 (蝦仁、花枝、魚 丁、魚板、高麗 菜、紅K、豆薯) 蝦捲 青江菜 芭樂	白飯 醬爆魚丁 紅燒麵輪(紅白 K、麵輪) 波菜 芋頭排骨湯 鳳梨
下午點心	饅頭 冬瓜茶	紅豆紫米粥	芝麻包 優酪乳	浮水魚羹麵	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:28 醣類:103 熱量:752	蛋白質:28 脂肪:29 醣類:99 熱量:769
第六週	9/2-10/14-11/25-1/6 星期一	9/3-10/15-11/26-1/7 星期二	9/4-10/16-11/27-1/8 星期三	9/5-10/17-11/28-1/9 星期四	9/6-10/18-11/29-1/10 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 高麗菜 玉米大骨湯 芭樂	鮭魚炒飯 (鮭魚、洋蔥、蛋、 玉米、青豆、紅K) 豆芽菜 九尾草雞湯 火龍果	白飯 炸雞翅 鮮菇蒸蛋 油菜 冬瓜大骨湯 蘋果	炒關廟麵(蝦 仁、花枝、魚丁、 魚板、高麗菜、 紅K、豆薯) 涼拌腐皮 菜豆 酸菜鴨肉湯 鳳梨	芝麻飯 香酥魚排 豆干肉絲 空心菜 冬瓜魚丸湯 芭樂
下午點心	饅頭 牛奶	青菜粉絲湯	肉包 決明子茶	雞蛋粥 香菇肉燥	蒸餃 青菜湯
熱量標示	蛋白質:28 脂肪:32 醣類:106 熱量:824	蛋白質:23 脂肪:32 醣類:96 熱量:764	蛋白質:28 脂肪:29 醣類:104 熱量:789	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單，並經由營養師同意。