

112年11月下半月臺南教養院素食菜單-1

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
日期				11/16	11/17	11/18	11/19
早餐				香菇素包 豆漿 糖尿：無糖豆漿	鹹蛋豆皮粥 油條	波羅麵包 糖尿：菜包 蘆筍汁 糖尿：保久乳	南瓜豆腐粥 滷百頁
午餐				白飯 1. 蜜汁蘭花干 三高：少淋醬 2. 腐皮炒青江 3. 炒時蔬 4. 榨菜素肉絲湯 5. 季節水果	白飯 1. 椒鹽杏鮑菇 (附醬汁) 2. 油菜炒腐皮 3. 炒時蔬 4. 苦瓜鳳梨湯 5. 季節水果	白飯 1. 麻油油豆腐 2. 銀芽炒素肉絲 3. 炒時蔬 4. 紅棗冬瓜湯	白飯 1. 滷香菇麵輪 1. 青椒炒豆腸 2. 炒時蔬 3. 紫菜豆腐湯
晚餐				白飯 1. 白菜燒素丸 2. 花椰炒素火腿 3. 炒時蔬 4. 味噌豆腐湯	番茄毛豆燉飯 1. 紅蘿蔔炒蛋 2. 炒時蔬 3. 香菜素餛飩湯 糖尿：給1粒	白飯 1. 素咖哩雞丁 2. 三絲燴豆腐 3. 炒時蔬 4. 蔬菜蛋花湯 糖尿：飯150g	白飯 1. 紅燒豆包 2. 毛豆燒紫茄 3. 炒時蔬 4. 當歸腐皮湯 糖尿：飯150g

製表：精膳閣食品有限公司營養師曾郁婷

指導者：衛生福利部新營醫院陳慧珍營養師

膳食管理委員會：

112 年 11 月下半月臺南教養院素食菜單-2

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
日期	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
早餐	紅豆麵包 糖尿：換菜包 波蜜果菜汁 糖尿：換保久乳	絲瓜豆皮粥 滷豆腐	鮮奶土司 (抹果醬) 糖尿：換菜包 葡萄蘋果汁 糖尿：保久乳	紅蘿蔔蛋花粥 滷豆干	菜包 豆漿 糖尿：無糖豆漿	全麥吐司 (抹果醬) 糖尿：換菜包 蘆筍汁 糖尿：換保久乳	皮蛋素肉粥 素肉鬆
午餐	白飯 1. 滷黑大豆干 三高：少淋醬 2. 銀芽炒麵腸 3. 炒時蔬 4. 養生菇菇湯 5. 季節水果	白飯 1. 茄汁杏鮑菇 2. 高麗菜素火腿 3. 炒時蔬 4. 雙色蘿蔔湯 5. 季節水果	白醬義大利麵 1. 花椰炒豆腸 2. 炒時蔬 3. 素玉米濃湯 4. 季節水果 糖尿：麵 200g	白飯 1. 糖醋豆包 三高：少淋醬 2. 三色素肉絲 3. 炒時蔬 4. 味噌豆腐湯 5. 季節水果	白飯 1. 薑爆百頁 2. 素螞蟻上樹 3. 炒時蔬 4. 薑絲黃瓜湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 宮保綜合菇 2. 紫茄燒豆腐 3. 炒時蔬 4. 冬瓜玉米湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 蜜汁滷豆干 2. 綠椰素火腿 3. 炒時蔬 4. 榨菜素肉絲湯 糖尿：150g
晚餐	白飯 1. 黑胡椒百頁 2. 金針菇炒蛋 3. 炒時蔬 4. 雪菇黃瓜湯	白飯 1. 三杯油豆腐 三高：少淋醬 2. 小白菜素肉絲 3. 炒時蔬 4. 酸菜粉絲湯	白飯 1. 香菇燒茼蒿 2. 鹹蛋苦瓜 3. 炒時蔬 4. 當歸腐皮湯	白飯 1. 照燒素丸子 2. 青江炒麵腸 3. 炒時蔬 4. 南瓜蔬菜湯 糖尿：飯 150g	素香腸炒飯 1. 木耳番茄炒蛋 2. 炒時蔬 3. 素羅宋湯	白飯 1. 什錦燴豆腐 2. 毛豆炒玉米 3. 炒時蔬 4. 金針蛋花湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 素蠔油麵腸 2. 蘿蔔滷豆包 3. 炒時蔬 4. 素四神湯 糖尿：150g

製表：精膳閣食品有限公司營養師曾郁婷

指導者：衛生福利部新營醫院陳慧珍營養師

膳食管理委員會：

112 年 11 月下半月臺南教養院素食菜單-3

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
日期	11/27(初十五)	11/28	11/29	11/30			
早餐	菜包 豆漿 糖尿：無糖豆漿	素鹹粥 油條	波蘿麵包 糖尿：換菜包 葡萄蘋果汁 糖尿：換保久乳				
午餐	白飯 1 紅燒香菇豆腐 2 黃豆芽炒豆干 3 炒時蔬 4 當歸麵輪湯 5 季節水果	白飯 1. 黑胡椒百頁 2. 高麗菜素肉絲 3. 炒時蔬 4. 枸杞菇菇湯 5. 季節水果	素炸醬麵 1 滷海帶豆干 2 腐皮小白菜 3 炒時蔬 4 薑絲紫菜湯 5 季節水果				
晚餐	白飯 1 沙茶燒豆腸 2 青江炒素肉絲 3 炒時蔬 4 毛豆蘿蔔湯	白飯 1. 日式烤麩 (附醬汁) 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒時蔬 4. 黃瓜素丸湯	白飯 1. 豆鼓素魚排 2. 油菜炒麵腸 3. 炒時蔬 4. 南瓜雪菇湯 糖尿：飯 150g				

製表：精膳閣食品有限公司營養師曾郁婷

指導者：衛生福利部新營醫院陳慧珍營養師

膳食管理委員會：