

112 年 12 月上半月臺南教養院一般菜單-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					12/01	12/02	12/03
早餐					香菇肉絲粥 脆瓜	鮪魚吐司 葡萄蘋果汁 糖尿：換保久乳	波蘿麵包 糖尿：換菜包 波蜜果菜汁 糖尿：保久乳
午餐					白飯 1. 椒鹽柳葉魚 （附醬汁） 2. 紫切炒肉末 3. 炒時蔬 4. 薑絲蛤蜊湯 5. 季節水果	白飯 1. 三杯豬柳條 三高：少淋醬 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒時蔬 4. 紅棗南瓜湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 蔥爆魚柳 2. 青椒炒豆干 3. 炒時蔬 4. 紫菜豆腐湯
晚餐					茄汁豬肉燴飯 糖尿：不芶芡 1. 小黃瓜雞絲 2. 炒時蔬 3. 蘿蔔玉米湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 咖哩燉肉 2. 沙茶炒三絲 3. 炒時蔬 4. 蔬菜蛋花湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 蒜滷豬排 三高：少淋汁 2. 螞蟻上樹 3. 炒時蔬 4. 當歸麵輪湯 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 12 月上半月臺南教養院一般菜單-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	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10
早餐	翡翠吻仔魚粥 油條 糖尿換肉鬆	菜肉包 米漿 糖尿：換無糖豆漿	全麥吐司 (抹果醬) 糖尿：換菜包 葡萄蘋果汁 糖尿：換保久乳	肉包 豆漿 糖尿：無糖豆漿	皮蛋瘦肉粥 肉鬆	鮮奶吐司 (抹果醬) 糖尿：換菜包 蘆筍汁 糖尿：換保久乳	紅豆麵包 糖尿：換肉包 波蜜果菜汁 糖尿：保久乳
午餐	白飯 1. 筍干滷肉 三高：不淋汁 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒時蔬 4. 榨菜豬血湯 5. 季節水果	白飯 1. 糖醋里肌 三高：蒜泥里肌 2. 綠椰炒香腸 3. 炒時蔬 4. 養生菇菇湯 5. 季節水果	茄汁鯖魚湯麵 1. 鹹蛋苦瓜肉末 2. 炒時蔬 3. 季節水果	白飯 1. 黑胡椒豬排 2. 杏菇滷豆干 3. 炒時蔬 4. 蘿蔔黑輪湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 宮保雞丁 三高：少淋醬 2. 青椒炒豬血 3. 炒時蔬 4. 麻油鴻菇湯 5. 季節水果	白飯 1. 剝椒魚排 2. 金針菇炒蛋 3. 炒時蔬 4. 枸杞米血湯 糖尿：飯 150g	白飯 1 洋蔥豬柳 2 塔香茄子肉絲 3 炒時蔬 4 芹珠丸子湯
晚餐	白飯 1 蜜汁腿排 三高：滷雞排 2 木耳銀芽肉絲 3 炒時蔬 4 番茄排骨湯	白飯 1. 白菜獅子頭 2. 秀菇炒雞絲 3. 炒時蔬 4. 味噌豆腐湯	白飯 1. 冰糖滷雞腿 三高：不淋汁 2. 高麗菜火腿 3. 炒時蔬 4. 黃瓜大骨湯	白飯 1. 紅繞魚條 2. 小白菜肉絲 3. 炒時蔬 4. 紫菜蛋花湯	香菇滷肉飯 1. 麻婆豆腐 2. 炒時蔬 3. 蔥花餛飩湯 糖尿：給 1 粒 糖尿：飯 150g	白飯 1. 醬滷雞排 2. 三絲炒肉絲 3. 炒時蔬 4. 四神湯 糖尿：飯 150g	白飯 1 蒜泥黃瓜白肉 (附醬汁) 2 韭菜花炒豆乾 3 炒時蔬 4 南瓜豆腐湯 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 12 月上半月臺南教養院一般菜單-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	12/11	12/12	12/13(初一)	12/14	12/15		
早餐	滑蛋雞茸粥 滷百頁	香菇肉包 薑汁冬瓜茶 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	鹹蛋肉末粥 滷豆干	菜包 豆漿 糖尿：無糖豆漿		
午餐	白飯 1. 麥克雞塊 (附沾醬) 2. 高麗菜香腸 3. 炒時蔬 4. 羅宋湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 茄汁豬排 2. 螞蟻上樹 3. 炒時蔬 4. 酸菜肉絲湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	素食酢醬麵 1 素蒲燒鰻魚 2 綠花椰炒蛋 3 炒時蔬 4 藥膳菇菇湯 5 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 味噌魚排 2. 小白菜炒豆腸 3. 炒時蔬 4. 番茄豆腐湯 5. 季節水果	白飯 1. 日式炸豬排 (附醬汁) 2. 筍干木耳肉絲 3. 炒時蔬 4. 韭菜豬血湯 5. 季節水果		
晚餐	白飯 1. 豆鼓魚柳 2. 小黃瓜炒蛋 3. 炒時蔬 4. 玉米紅 K 湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 照燒雞排 2. 三絲炒麵腸 3. 炒時蔬 4. 當歸蘿蔔湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 南瓜香菇燒肉 2. 銀芽炒豆干 3. 炒時蔬 4. 蔥花貢丸湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 辣子雞丁 2. 秀菇炒雞絲 3. 炒時蔬 4. 紅棗蔬菜湯	蔥燒雞肉燴飯 糖尿：不芎芡 1. 香菇滷油豆腐 2. 炒時蔬 3. 味噌柴魚湯		

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：