

112 年 12 月上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					12/01	12/02	12/03
早餐					香菇素肉絲粥 脆瓜	素肉鬆吐司 薑汁冬瓜茶 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. 椒鹽嫩豆腐 （附醬汁） 2. 紫茄炒毛豆 3. 炒時蔬 4. 薑絲麵腸湯 5. 季節水果	白飯 1. 三杯豆包 三高：少淋醬 2. 芹香素肉絲 3. 炒時蔬 4. 紅棗南瓜湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 薑汁素魚排 2. 青椒炒豆腸 3. 炒時蔬 4. 紫菜豆腐湯
晚餐					茄汁滑蛋燴飯 糖尿：不芎芡 1. 小黃瓜素肉絲 2. 炒時蔬 3. 蘿蔔玉米湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 咖哩杏鮑菇 2. 素沙茶炒三絲 3. 炒時蔬 4. 蔬菜蛋花湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 滷黑大豆干 三高：少淋汁 2. 素螞蟻上樹 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	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10
早餐	翡翠豆腐粥 油條	菜包 米漿 糖尿：無糖豆漿	全麥吐司 (抹果醬) 糖尿：菜包 葡萄蘋果汁 糖尿：換保久乳	菜包 豆漿 糖尿：無糖豆漿	皮蛋素肉粥 素肉鬆	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： 豆漿 糖尿：保久乳
午餐	白飯 1. 筍干滷油豆腐 三高：少淋汁 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒時蔬 4. 榨菜粉絲湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 糖醋素雞 三高：少淋醬 2. 綠椰炒腐皮 3. 炒時蔬 4. 養生菇菇湯 5. 季節水果	茄汁豆包湯麵 1. 鹹蛋苦瓜 2. 炒時蔬 3. 季節水果	白飯 1. 黑胡椒百頁 2. 杏菇滷豆干 3. 炒時蔬 4. 蘿蔔玉米湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 宮保綜合菇 三高：少淋醬 2. 青椒炒麵輪 3. 炒時蔬 4. 麻油鴻菇湯 5. 季節水果	白飯 1. 剝椒素魚排 2. 金針菇炒蛋 3. 炒時蔬 4. 枸杞豆腸湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 蠔油燒茼蒿 2. 茄子素肉絲 3. 炒時蔬 4. 黃瓜素丸湯
晚餐	白飯 1. 蜜汁百頁 三高：少淋醬 2. 木耳素肉絲 3. 炒時蔬 4. 番茄毛豆湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 紅燒香菇麵輪 2. 秀菇炒素肉絲 3. 炒時蔬 4. 味噌豆腐湯	白飯 1. 滷南瓜豆腸 2. 高麗菜素火腿 3. 炒時蔬 4. 紅棗黃瓜湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 日式烤麩 2. 小白菜素肉絲 3. 炒時蔬 4. 紫菜蛋花湯	素香菇滷肉飯 1. 素麻婆豆腐 2. 炒時蔬 3. 三蔬腐皮湯	白飯 1. 醬滷花蘭干 2. 三絲素肉絲 3. 炒時蔬 4. 素四神湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 沙茶杏鮑菇 2. 芹香炒豆乾 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	12/11	12/12	12/13(初一)	12/14	12/15		
早餐	滑蛋素肉粥 滷百頁	香菇素包 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	鹹蛋毛豆粥 滷豆干	菜包 豆漿 糖尿：無糖豆漿		
午餐	白飯 1. 素食雞塊 (沾醬汁) 2. 高麗菜毛豆 3. 炒時蔬 4. 素羅宋湯 5. 季節水果	白飯 1. 茄汁豆包 2. 素螞蟻上樹 3. 炒時蔬 4. 酸菜豆腸湯 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	白飯 1. 麻油猴頭菇 2. 小白菜豆腸 3. 炒時蔬 4. 番茄豆腐湯 5. 季節水果	白飯 1. 日式炸豆腐 (附醬汁) 2. 筍干木耳豆干 3. 炒時蔬 4. 枸杞麵腸湯 5. 季節水果		
晚餐	白飯 1. 豆鼓油豆腐 2. 小黃瓜炒蛋 3. 炒時蔬 4. 玉米紅 k 湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 照燒花蘭干 2. 三絲炒麵腸 3. 炒時蔬 4. 當歸蘿蔔湯	白飯 1. 紅燒南瓜雪菇 2. 銀芽炒豆干 3. 炒時蔬 4. 素餛飩湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 辣子素雞丁 2. 秀菇素火腿 3. 炒時蔬 4. 紅棗蔬菜湯	素火腿毛豆燴飯 糖尿：不芎芡 1. 香菇炒百頁 2. 炒時蔬 3. 味噌紫菜湯		

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：