

112 年 12 月下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						12/16	12/17
早餐						鮮奶吐司 (抹果醬) 糖尿：換肉包 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：換保久乳
午餐			1.	1.	1.	白飯 1. 三杯雞丁 三高：不淋醬 2. 黃瓜貢丸片 3. 炒時蔬 4. 紫菜蛋花湯	沙茶豬肉燴飯 糖尿：不茆芡 1. 銀芽肉絲 2. 炒時蔬 3. 麻油香菇湯
晚餐			1.	1.	1.	白飯 1. 黑胡椒豬柳 2. 紅蘿蔔雞絲 3. 炒時蔬 4. 雪菇南瓜湯 糖尿：飯 150g	豆菜麵 1. 綜合滷味 2. 炒時蔬 3. 味噌豆腐湯

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：

112年12月下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	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
早餐	皮蛋瘦肉粥 素肉鬆	肉包 蘆筍汁 糖尿：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	南瓜肉末粥 肉鬆	銀絲卷 糖尿：換菜包 豆漿 糖尿：無糖豆漿	鮮奶吐司 糖尿：肉包 蘆筍汁 糖尿：換保久乳	紅豆麵包 糖尿：換菜包 波蜜果菜汁 糖尿：換保久乳
午餐	白飯 1. 咖哩燉肉 2. 小黃瓜炒蛋 3. 炒時蔬 4. 番茄排骨湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 椒鹽魚塊 (附醬汁) 2. 韭菜炒豆干 3. 炒時蔬 4. 洋蔥大骨湯 5. 季節水果	牛肉麵 1. 滷蘿蔔百頁 2. 炒時蔬 3. 蔥花牛肉湯 4. 季節水果	白飯 1. 糖醋里肌 三高：椒鹽里肌 2. 青江炒豆干 3. 炒時蔬 4. 芹珠魚丸湯 5. 季節水果	白飯 1. 筍干滷肉 2. 南瓜燴豆腐 糖尿：不芎芡 3. 炒時蔬 4. 酸菜豬血湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 宮保豬柳 2. 鹹蛋苦瓜 3. 炒時蔬 4. 紅棗蔬菜湯	白飯 1. 紅燒魚塊 2. 小白菜肉絲 3. 炒時蔬 4. 味噌豆腐湯
晚餐	白飯 1. 蜜汁雞排 三高：滷雞排 2. 高麗菜肉絲 3. 炒時蔬 4. 蘿蔔玉米湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 宮保黃瓜雞丁 2. 螞蟻上樹 3. 炒時蔬 4. 金針菇肉絲湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 蒜滷豬排 2. 腐皮小白菜 3. 炒時蔬 4. 老薑雞湯	白飯 1. 茄汁魚排 2. 綠花椰炒蛋 3. 炒時蔬 4. 當歸豆輪湯 糖尿：飯 150g	番茄雞肉燴飯 糖尿：不芎芡 1. 魚香茄子 2. 炒時蔬 3. 枸杞黃瓜湯	白飯 1. 蒜泥黃瓜白肉 2. 銀芽炒雞絲 3. 炒時蔬 4. 麻油菇菇湯	白飯 1. 蔥爆雞丁 2. 青江炒肉片 3. 炒時蔬 4. 四神湯 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月下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	12/25	12/26	12/27(初十五)	12/28	12/29	12/30	12/31
早餐	鹹蛋香菇粥 肉鬆	蔥花卷 糖尿：換菜包 波蜜果菜汁 糖尿：換無糖豆漿	全麥吐司 (抹果醬) 糖尿：換菜包 蘆筍汁 糖尿：換無糖豆漿	翡翠滑蛋粥 脆瓜	肉包 豆漿 糖尿：換無糖豆漿	鮮奶吐司 糖尿：換菜包 波蜜果菜汁 糖尿：換保久乳	芝麻麵包 糖尿：換肉包 葡萄蘋果汁 糖尿：換保久乳
午餐	白飯 1. 冰糖滷雞腿 三高：不淋汁 2. 白花椰炒豆包 3. 炒時蔬 4. 薑絲蛤蜊湯 5. 季節水果	白飯 1. 黑胡椒豬柳 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒時蔬 4. 味噌豆腐湯 5. 季節水果	素食什錦炒麵 1. 滷香菇百頁 2. 毛豆高麗菜 3. 炒時蔬 4. 當歸腐皮湯 5. 季節水果	白飯 1. 馬鈴薯燉肉 2. 青江炒豆干 3. 炒時蔬 4. 羅宋湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 蔥燒魚排 2. 酸菜炒豬血 3. 炒時蔬 4. 番茄豆腐湯 5. 季節水果	白飯 1. 照燒雞腿排 三高：滷雞排 2. 黃瓜炒蛋 3. 炒時蔬 4. 枸杞香菇湯	白飯 1. 麥克雞塊 (附沾醬) 2. 香菇燴豆腐 糖尿：不茆芡 3. 炒時蔬 4. 餛飩湯 糖尿：給 1 粒
晚餐	白飯 1. 台式滷肉 2. 塔香茄子肉末 3. 炒時蔬 4. 黃瓜排骨湯	白飯 1. 豆鼓魚排 2. 銀芽炒豆干 3. 炒時蔬 4. 養生菇菇湯	白飯 1. 茄汁豬排 2. 苦瓜炒肉絲 3. 炒時蔬 4. 玉米濃湯 三高：清湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 日式炸豬排 (附醬汁) 2. 沙茶炒三絲 3. 炒時蔬 4. 蘿蔔大骨湯 糖尿：飯 150g	洋蔥豬柳燴飯 糖尿：不茆芡 1. 白花椰炒火腿 2. 炒時蔬 3. 紫菜湯	白飯 1. 味噌燒豬柳 2. 紫茄肉末 3. 炒時蔬 4. 榨菜肉絲湯	白飯 1. 辣子雞丁 2. 螞蟻上樹 3. 炒時蔬 4. 蔬菜蛋花湯 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