

112 年 12 月下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						12/16	12/17
早餐						鮮奶吐司 (抹果醬) 糖尿：換菜包 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. 三杯杏鮑菇 三高：不淋醬 2. 黃瓜素丸片 3. 炒時蔬 4. 紫菜蛋花湯	沙茶毛豆燴飯 糖尿：不茆芡 1. 銀芽炒素肉 2. 炒時蔬 3. 麻油香菇湯
晚餐			1.	1.	1.	白飯 1. 黑胡椒豆包 2. 紅蘿蔔素肉絲 3. 炒時蔬 4. 雪菇南瓜湯 糖尿：飯 150g	豆菜麵 1. 綜合素食滷味 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	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
早餐	皮蛋豆丁粥 素肉鬆	菜包 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	南瓜毛豆粥 素肉鬆	銀絲卷 糖尿：換菜包 豆漿 糖尿：無糖豆漿	鮮奶吐司 糖尿：菜包 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. 咖哩燉洋芋 2. 小黃瓜炒蛋 3. 炒時蔬 4. 芹香番茄湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 椒鹽凍豆腐 (附醬汁) 2. 韭菜炒豆干 3. 炒時蔬 4. 油條紫菜湯 5. 季節水果	牛肉麵 1. 滷蘿蔔百頁 2. 炒時蔬 3. 翡翠蛋花湯 4. 季節水果	白飯 1. 糖醋豆包 三高：不淋醬 2. 青江炒豆干 3. 炒時蔬 4. 芹珠素丸湯 5. 季節水果	白飯 1. 筍干綜合菇 2. 南瓜燴豆腐 3. 炒時蔬 4. 酸菜粉絲湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 宮保大豆干 2. 鹹蛋苦瓜 3. 炒時蔬 4. 紅棗蔬菜湯	白飯 1. 紅燒板豆腐 2. 小白菜麵筋 3. 炒時蔬 4. 味噌豆腐湯
晚餐	白飯 1. 蜜汁百頁 三高：不淋醬 2. 高麗菜素肉絲 3. 炒時蔬 4. 蘿蔔玉米湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 宮保黃瓜豆腸 2. 素螞蟻上樹 3. 炒時蔬 4. 養生雙菇湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 香菇滷蘭花干 2. 腐皮小白菜 3. 炒時蔬 4. 薑燒麵輪湯	白飯 1. 茄汁香菇豆腐 2. 白花椰炒蛋 3. 炒時蔬 4. 當歸豆輪湯	番茄腐皮燴飯 糖尿：不芶芡 1. 素魚香茄子 2. 炒時蔬 3. 枸杞黃瓜湯	白飯 1. 日式烤麩 2. 銀芽炒麵腸 3. 炒時蔬 4. 麻油菇菇湯	白飯 1. 薑爆豆腸 2. 青江炒素肉 3. 炒時蔬 4. 素四神湯 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	12/25	12/26	12/27(初十五)	12/28	12/29	12/30	12/31
早餐	鹹蛋香菇粥 素肉鬆	銀絲卷 糖尿：換菜包 豆漿 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	菜包 豆漿 糖尿：換無糖豆漿	鮮奶吐司 波蜜果菜汁 糖尿：換保久乳	芝麻麵包 葡萄蘋果汁 糖尿：換保久乳
午餐	白飯 1. 冰糖滷豆包 三高：不淋汁 2. 白花椰炒麵腸 3. 炒時蔬 4. 苦瓜鳳梨湯 5. 季節水果	白飯 1. 黑胡椒蘭花干 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. 洋芋燉麵腸 2. 青江炒豆干 3. 炒時蔬 4. 素羅宋湯 5. 季節水果 糖尿：飯 150g	白飯 1. 薑燒素魚排 2. 酸菜炒豆腸 3. 炒時蔬 4. 番茄豆腐湯 5. 季節水果	白飯 1. 照燒豆包 2. 黃瓜炒蛋 3. 炒時蔬 4. 枸杞香菇湯	白飯 1. 素食麥克雞塊 (附沾醬) 2. 香菇燴豆腐 糖尿：不茆芡 3. 炒時蔬 4. 素餛飩湯 糖尿：給 1 粒
晚餐	白飯 1. 蘿蔔香菇麵輪 2. 塔香茄子毛豆 3. 炒時蔬 4. 黃瓜薑片湯	白飯 1. 豆鼓燒豆腐 2. 銀芽炒豆干 3. 炒時蔬 4. 養生菇菇湯	白飯 1. 茄汁百頁 2. 苦瓜素肉絲 3. 炒時蔬 4. 玉米濃湯 糖尿：飯 150g	白飯 1. 炸素豬排 (附醬汁) 2. 沙茶炒三絲 3. 炒時蔬 4. 紅棗蘿蔔湯	香菇毛豆燴飯 糖尿：不茆芡 1. 白椰炒素火腿 2. 炒時蔬 3. 薑絲紫菜湯	白飯 1. 味噌燒百頁 2. 紫茄素肉末 3. 炒時蔬 4. 榨菜素肉絲湯	白飯 1. 辣子麵腸 2. 素螞蟻上樹 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營養師

膳食管理委員會：