

113 年 1 月上半月臺南教養院特餐菜單-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 | 01/01  | 01/02   | 01/03   | 01/04  | 01/05   | 01/06  | 01/07   |
| 早餐 | 1. 肉包<br>2. 豆漿<br>糖尿：無糖豆漿  | 1. 蔬菜芋頭肉末<br>滑蛋粥  | 1. 中華炒麵<br>糖尿半麵加菜<br>2. 豆腐味噌湯   | 1. 雞茸滑蛋粥   | 1. 草莓巧克力<br>饅頭<br>2. 豆漿<br>糖尿用無甜餡                                       | 1. 蔬菜滑蛋粥   | 1. 麵包<br>2. 保久乳   |
| 午餐 | 1. 糖醋魚片<br>2. 肉燥豆腐<br>糖尿不淋汁<br>3. 炒高麗菜<br>4. 蔬菜湯<br>5. 清粥<br>糖尿：粥 375g | 1. 肉燥雞肉絲<br>2. 紅蘿蔔炒蛋<br>3. 韭香豆芽<br>4. 海芽味噌湯<br>5. 水果<br>6. 清粥 | 1. 洋蔥肉絲<br>2. 蔬菜粉絲<br>3. 炒油菜<br>4. 玉米濃湯<br>糖尿不勾芡<br>5. 水果<br>6. 清粥<br>糖尿：粥 375g | 1. 粉蒸地瓜肉片<br>2. 杏鮑菇白花菜<br>3. 炒青江菜<br>4. 香菇筍絲湯<br>5. 水果<br>6. 清粥<br>糖尿：粥 375g | 1. 滷雞腿<br>2. 醬爆豆干<br>3. 炒大陸妹<br>4. 榨菜肉末湯<br>5. 水果<br>6. 清粥<br>糖尿：粥 375g | 1. 壽喜燒豬肉<br>2. 三絲炒蛋<br>3. 白菜滷<br>4. 豆腐味噌湯<br>5. 清粥<br>糖尿：粥 375g            | 1. 南瓜燒肉片<br>2. 三杯豆乾丁<br>3. 炒鵝白菜<br>4. 冬瓜丸片湯<br>5. 清粥<br>糖尿：粥 375g |
| 晚餐 | 1. 洋蔥肉絲<br>2. 南瓜炒蛋<br>3. 炒大陸妹<br>4. 雞肉粉絲湯<br>5. 清粥<br>糖尿：粥 375g        | 1. 香酥魚排<br>2. 豆瓣豆腐<br>3. 炒白菜滷<br>4. 三絲湯<br>5. 清粥              | 1. 蔭醬雞丁<br>2. 回鍋肉片<br>3. 炒地瓜葉<br>4. 青菜蛋花湯<br>5. 清粥<br>糖尿：粥 375g                 | 1. 三杯雞丁<br>2. 枸杞蒸蛋<br>3. 炒高麗菜<br>4. 芹珠蘿蔔湯<br>5. 清粥                           | 1. 香酥魚條<br>2. 蕃茄炒蛋<br>3. 炒油菜<br>4. 蔬菜湯<br>5. 清粥                         | 1. 咖哩雞<br>有馬鈴薯就減粥<br>2. 肉片高麗菜<br>3. 炒地瓜葉<br>4. 筍絲蛋花湯<br>5. 清粥<br>糖尿：粥 375g | 1. 紅蔥雞絲<br>2. 洋蔥絲炒蛋<br>3. 炒青江菜<br>4. 紫菜湯<br>5. 清粥<br>糖尿：粥 375g    |

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

膳食管理委員會：

113年1月上半月臺南教養院特餐菜單-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 | 01/08  | 01/09   | 01/10   | 01/11  | 01/12   | 01/13  | 01/14   |
| 早餐 | 1. 麵包<br>2. 豆漿   | 1. 菜包<br>2. 米漿<br>糖尿病用豆漿  | 1. 廣東粥  | 1. 蘿蔔糕<br>2. 豆漿  | 1. 什錦炒麵<br>2. 紫菜蛋花湯   | 1. 麵包<br>2. 保久乳  | 1. 肉包<br>2. 麥茶  |
| 午餐 | 1. 左宗棠雞丁<br>2. 碰皮豆皮白菜<br>滷<br>3. 炒油菜<br>4. 冬菜冬粉湯<br>5. 水果<br>6. 清粥<br>糖尿病：粥 375g<br>去骨剁碎 | 1. 筍干燒肉丁<br>2. 打拋茄子<br>3. 炒高麗菜<br>4. 什錦菇湯<br>5. 水果<br>6. 清粥<br>糖尿病：粥 375g<br>剁碎 | 1. 茄汁肉醬麵<br>2. BBQ 雞排<br>3. 鐵板豆芽<br>4. 豆皮蔬菜湯<br>5. 水果<br>糖尿病：麵 200g<br>剁碎 | 1. 香菇燉雞<br>2. 蒲瓜絲炒蛋<br>3. 炒鵝白菜<br>4. 紫菜蛋花湯<br>5. 水果<br>6. 清粥<br>去骨剁碎 | 1. 蒜泥豬肉片<br>2. 沙茶白菜滷<br>3. 炒青江菜<br>4. 三絲湯<br>5. 水果<br>6. 清粥<br>剁碎     | 1. 香酥魚排<br>2. 家常豆腐<br>3. 炒地瓜葉<br>4. 柴魚蔬菜湯<br>5. 清粥<br>剁碎 | 1. 砂鍋雞丁<br>2. 紅蘿蔔炒蛋<br>3. 炒大陸妹<br>4. 三絲湯<br>5. 清粥<br>去骨剁碎             |
| 晚餐 | 1. 沙茶燒魚片<br>2. 魚香豆腐<br>3. 炒地瓜葉<br>4. 三絲湯<br>5. 清粥<br>剁碎                                  | 1. 滷雞腿<br>2. 蔬菜粉絲煲<br>3. 炒青江菜<br>4. 蔬菜湯<br>5. 清粥<br>糖尿病：粥 375g<br>去骨剁碎          | 1. 蘿蔔燒豬肉<br>2. 白菜滷<br>3. 炒大陸妹<br>4. 巧達濃湯<br>5. 清粥<br>糖尿病用清湯<br>剁碎         | 1. 蒜味豬排<br>2. 紅蘿蔔炒蛋<br>3. 炒高麗菜<br>4. 紫菜味噌湯<br>5. 清粥<br>剁碎            | 1. 糖醋雞丁<br>2. 紅燒豆腐<br>3. 炒油菜<br>4. 蘿蔔湯<br>5. 清粥<br>糖尿病：粥 375g<br>去骨剁碎 | 1. 洋蔥豬肉<br>2. 蕃茄炒蛋<br>3. 韭香豆芽菜<br>4. 味噌湯<br>5. 清粥<br>剁碎  | 1. 南瓜燉肉<br>2. 三杯杏鮑菇<br>3. 炒鵝白菜<br>4. 黃瓜湯<br>5. 清粥<br>糖尿病：粥 375g<br>剁碎 |

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

膳食管理委員會：

113年1月上半月臺南教養院特餐菜單-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 | 01/15   |     |     |     |     |     |     |
| 早餐 | 1. 芋頭螺絲捲<br>糖尿菜包<br>2. 紅茶   |     |     |     |     |     |     |
| 午餐 | 1. 咖哩雞丁<br>2. 洋蔥炒蛋<br>3. 枸杞高麗菜<br>4. 肉骨茶湯<br>5. 清粥<br>糖尿粥 375g<br>去骨. 剁碎  |     |     |     |     |     |     |
| 晚餐 | 1. 京醬肉片<br>2. 蠔油豆腐<br>3. 炒油菜<br>4. 蕃茄蛋花湯<br>5. 清粥<br>剁碎<br><br>糖尿: 粥 375g |     |     |     |     |     |     |

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

膳食管理委員會：