

113年1月上半月臺南教養院一般餐菜單-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 2. 豆漿 糖尿病：無糖豆漿	1. 蔬菜芋頭肉末滑蛋粥	1. 中華炒麵 糖尿病半麵加菜 2. 豆腐味噌湯	1. 雞茸滑蛋粥	1. 草莓巧克力饅頭 2. 豆漿 糖尿病用無甜餡	1. 蔬菜肉末滑蛋粥	1. 麵包 2. 保久乳
午餐	1. 糖醋魚片 2. 肉燥豆腐 糖尿病不淋汁 3. 炒A菜 4. 蔬菜湯 5. 小米飯 糖尿病：飯 150g	1. 肉燥雞肉絲 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 萵香豆芽 4. 海芽味噌湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 洋蔥肉絲 2. 蔬菜粉絲 3. 炒油菜 4. 玉米濃湯 糖尿病不勾芡 5. 水果 6. 白米飯 糖尿病：飯 150g	1. 粉蒸地瓜肉片 2. 杏鮑菇白花菜 3. 炒青江菜 4. 香菇筍絲湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿病：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 炒大陸妹 4. 榨菜肉末湯 5. 水果 6. 香Q白飯 糖尿病：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 三絲炒蛋 3. 白菜滷 4. 味噌豆腐湯 5. 小米飯 糖尿病：飯 150g	1. 南瓜燒肉片 2. 三杯豆乾丁 3. 炒鵝白菜 4. 冬瓜丸片湯 5. 香Q白飯 糖尿病：飯 150g
晚餐	1. 洋蔥肉絲 2. 南瓜炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 雞肉粉絲湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g	1. 香酥魚排 2. 豆瓣豆腐 3. 炒白菜滷 4. 三絲湯 5. 燕麥飯	1. 蔭醬雞丁 2. 回鍋肉片 3. 炒地瓜葉 4. 青菜蛋花湯 5. 香Q白飯 糖尿病：飯 150g	1. 三杯雞丁 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒高麗菜 4. 芹珠蘿蔔湯 5. 香Q白飯	1. 香酥魚條 2. 蕃茄炒蛋 3. 炒油菜 4. 蔬菜湯 5. 白米飯	1. 咖哩雞 有馬鈴薯就減飯 2. 肉片高麗菜 3. 炒地瓜葉 4. 筍絲蛋花湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g	1. 紅蔥雞絲 2. 洋蔥絲炒蛋 3. 炒青江菜 4. 紫菜湯 5. 香Q白飯 糖尿病：飯 150g

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一般餐菜單-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 2. 豆漿	1. 菜包 2. 米漿 糖尿病用豆漿	1. 廣東粥	1. 蘿蔔糕 2. 豆漿	1. 什錦炒麵 2. 紫菜蛋花湯	1. 麵包 2. 保久乳	1. 肉包 2. 麥茶
午餐	1. 左宗棠雞丁 2. 碰皮豆皮白菜 滷 3. 炒油菜 4. 冬菜冬粉湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿病：飯 150g	1. 筍干燒肉丁 2. 打拋茄子 3. 炒高麗菜 4. 什錦菇湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿病：飯 150g	1. 茄汁肉醬麵 2. BBQ 雞排 3. 鐵板豆芽 4. 豆皮蔬菜湯 5. 水果 糖尿病：麵 200g	1. 香菇燉雞 2. 蒲瓜絲炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 蒜泥豬肉片 2. 沙茶白菜滷 3. 炒青江菜 4. 三絲湯 5. 水果 6. 燕麥飯	1. 香酥魚排 2. 家常豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 柴魚蔬菜湯 5. 白米飯	1. 砂鍋雞丁 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 三絲湯 5. 白米飯
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 三絲湯 5. 白米飯	1. 滷雞腿 2. 蔬菜粉絲煲 3. 炒青江菜 4. 蔬菜湯 5. 紫米飯 糖尿病：飯 150g	1. 蘿蔔燒豬肉 2. 白菜滷 3. 炒大陸妹 4. 巧達濃湯 5. 白米飯 糖尿病用清湯	1. 蒜味豬排 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒高麗菜 4. 紫菜味噌湯 5. 糙米飯	1. 糖醋雞丁 2. 紅燒豆腐 3. 炒油菜 4. 蘿蔔湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g	1. 洋蔥豬肉 2. 蕃茄炒蛋 3. 韭香豆芽菜 4. 味噌湯 5. 小米飯	1. 南瓜燉肉 2. 三杯杏鮑菇 3. 炒鵝白菜 4. 黃瓜湯 5. 香 Q 白飯 糖尿病：飯 150g

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一般餐菜單-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	1/1						
早餐	1. 芋頭螺絲捲 糖尿菜包 2. 紅茶						
午餐	1. 咖哩雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 枸杞高麗菜 4. 肉骨茶湯 5. 白米飯 糖尿飯 150g						
晚餐	1. 京醬肉片 2. 蠔油豆腐 3. 炒油菜 4. 蕃茄蛋花湯 5. 白米飯 糖尿:飯 150g						

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

膳食管理委員會：