

113 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		01/16	01/17	01/18	01/19	01/20	01/21
早餐		1. 廣東粥	1. 蘿蔔糕 2. 豆漿	1. 什錦炒飯 糖尿病減飯 2. 蔬菜蛋花湯 糖尿病多湯料	1. 無餡麵包 1. 保久乳	1. 黑糖螺絲捲 糖尿病菜包 2. 紅茶	1. 麵包 糖尿病無餡 2. 豆漿
午餐		1. 紅蔥肉燥飯 2. 滷雞腿 3. 韮菜豆芽 4. 藥膳湯 5. 水果 糖尿病：麵 200g	1. 南瓜燉雞 2. 炒鵝白菜 3. 柴魚蔬菜湯 4. 水果 5. 蔬菜拌麵 糖尿病：麵 200g	1. 醬爆豬肉片 2. 白菜魚羹條 3. 炒青江菜 4. 筍絲湯 5. 水果 6. 燕麥飯	1. 冬瓜滷肉丁 2. 蔬菜豆干 3. 炒地瓜葉 4. 薑絲海芽湯 5. 水果 6. 紫米飯	1. 肉燥雞絲 2. 日式蒸蛋 3. 蝦皮大白菜 4. 蔬菜湯 5. 白米飯	1. 咖哩雞丁 2. 番茄炒蛋 3. 炒青江菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g
晚餐		1. 蒜味豬排 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 田園濃湯 5. 白米飯 糖尿病用清湯	1. 蘿蔔燒豬肉 2. 糖醋豆腐 3. 炒高麗菜 4. 味噌湯 5. 糙米飯 糖尿病：飯 150g	1. 咖哩雞丁 2. 紅燒豆腐 3. 炒韭香豆芽菜 4. 蔬菜湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g	1. 炒高麗菜 2. 芹珠丸片湯 3. 塔香雞丁燴飯	1. 粉蒸地瓜肉 2. 青椒豆乾丁 3. 炒油菜 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯 糖尿病：飯 150g	1. 洋蔥肉片 2. 肉燥麵 3. 炒菠菜 4. 薑絲冬瓜湯 糖尿病：麵 200g

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

指導者：陳怡安營養師

膳食管理委員會：

113 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	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27	01/28
早餐	1. 肉包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 皮蛋肉末滑蛋粥	1. 蔬菜炒麵 糖尿半麵加菜 2. 豆腐味噌湯	1. 雞茸滑蛋粥	1. 芋頭饅頭 2. 豆漿 糖尿用無甜餡	1. 南瓜肉末滑蛋粥	1. 麵包 2. 保久乳
午餐	1. 糖醋魚排 糖尿魚排不給醬 2. 海芽炒蛋 3. 炒菠菜 4. 味噌湯 5. 小米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 海南雞肉 2. 培根炒粉絲 3. 炒高麗菜 4. 筍絲蛋花湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥肉絲 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒油菜 4. 菇菇湯 5. 水果 6. 白米飯	1. 南瓜燉肉 2. 家常豆腐 3. 白菜滷 4. 玉米濃湯 糖尿清湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 肉燥豆干 糖尿不淋汁 3. 炒大陸妹 4. 蔬菜湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 沙嗲豬肉 2. 筍絲炒蛋 3. 白菜滷 4. 豆腐味噌湯 5. 小米飯	1. 京醬肉絲 2. 花生豆干 3. 炒油菜 4. 冬瓜丸子湯 5. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g
晚餐	1. 醬爆肉片 2. 肉燥豆腐 糖尿不淋汁 3. 炒大陸妹 4. 冬菜肉末湯 5. 白米飯	1. 蔥燒魚片 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒大白菜 4. 蔬菜湯 5. 燕麥飯	1. 左宗棠雞丁 2. 回鍋肉片 3. 炒地瓜葉 4. 青菜蛋花湯 5. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g	1. 三杯雞丁 2. 翡翠蒸蛋 3. 炒高麗菜 4. 芹珠蘿蔔湯 5. 香 Q 白飯	1. 炒油菜 2. 三絲湯 3. 高麗菜肉末燉飯	1. 洋芋燉雞 2. 柴魚醬汁豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 高麗菜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 蘿蔔燉雞 2. 蟹絲蒸蛋 3. 炒青江菜 4. 冬菜冬粉湯 5. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

指導者：陳怡安營養師

膳食管理委員會：

113 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	01/29	01/30	1/31				
早餐	1. 全麥饅頭 2. 豆漿	1. 麵包 2. 麥茶 糖尿無糖	1. 麻醬麵 糖尿減麵多菜 2. 紫菜味噌湯				
午餐	1. 麻油雞丁 2. 番茄炒蛋 3. 炒菠菜 4. 芹香魚丸湯 5. 水果 6. 香Q白飯	1. 紅燒肉丁 2. 魚香南瓜 3. 炒高麗菜 4. 冬菜粉絲湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿:飯 150g	1. 銀籬燒豬肉 2. 咖哩粉絲煲 3. 炒大白菜 4. 薑絲海芽湯 5. 紫米飯 6. 水果 糖尿:飯 150g				
晚餐	1. 蔥燒魚片 2. 麻婆豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 豆薯蛋花湯 5. 白米飯 糖尿:飯 150g	1. 左宗棠雞丁 2. 日式蒸蛋 3. 炒青江菜 4. 三絲湯 5. 紫米飯 糖尿:飯 150g	1. 酸菜雞肉絲 2. 五香豆腐 3. 炒油菜 4. 白菜滷湯 5. 香Q白飯				

製表:頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

指導者:陳怡安營養師

膳食管理委員會: