

113 年 2 月上半臺南教養院菜單-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				2/01	2/02	2/03	2/04
早餐				1. 雞茸滑蛋粥	1. 草莓巧克力 饅頭 2. 桶裝豆漿 糖尿用無甜餡	1. 馬鈴薯肉末滑 蛋粥	1. 麵包 2. 保久乳
午餐				1. 粉蒸南瓜肉片 2. 金菇豆腐 3. 炒菠菜 4. 什錦菇菇湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿:飯 150g	1. 咖哩雞 有馬 K 就減飯 2. 醬爆豆干 3. 炒豆芽菜 4. 肉骨茶湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿:飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 三絲炒蛋 3. 開陽白菜 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 小米飯 糖尿:飯 150g	1. 麻油雞丁 2. 三杯豆乾丁 3. 炒鵝白菜 4. 薑絲海芽湯 5. 香 Q 白飯 糖尿:飯 150g
晚餐				1. 三杯雞丁 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒高麗菜 4. 芹珠丸片湯 5. 香 Q 白飯	1. 滷雞腿 2. 蕃茄炒蛋 3. 炒油菜 4. 蔬菜湯(高麗 菜. 紅蘿蔔. 香菇 絲) 5. 白米飯	1. 香酥魚條 2. 肉燥麵筋 3. 炒地瓜葉 4. 紫菜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿:飯 150g	1. 白玉燉雞 2. 紅蘿蔔炒蛋 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 年 2 月上半臺南教養院菜單-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	2/05	2/06	2/07	2/08	2/09	2/10	2/11
早餐	1. 雙色饅頭 2. 桶裝豆漿	1. 菜包 2. 桶裝米漿 糖尿病用豆漿	1. 廣東粥	1. 蘿蔔糕 2. 桶裝豆漿	1. 什錦炒麵 2. 紫菜蛋花湯	1. 麵包 2. 保久乳	1. 肉包 2. 桶裝麥茶
午餐	1. 醬爆雞丁 2. 碰皮豆皮白菜 滷 3. 炒油菜 4. 蕃茄蛋花湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿病：飯 150g	1. 筍干燒肉絲 2. 打拋豆干 3. 炒高麗菜 4. 刺瓜湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿病：飯 150g	1. 茄汁肉醬麵 2. 無骨雞排 3. 鐵板豆芽 4. 海芽蛋花湯 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. 藥膳湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿病：飯 150g	1. 蜜汁豬肉片 糖尿病改蒜泥豬肉 片 2. 沙茶白菜蛋羹 3. 炒青江菜 4. 南瓜濃湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿病：飯 150g	1. 蒲燒鯛魚 2. 古早味肉燥 3. 炒地瓜葉 4. 羅宋湯 5. 白米飯	1. 砂鍋雞丁 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒菠菜 4. 肉羹湯 5. 白米飯
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 豆皮蔬菜湯 5. 白米飯	1. 左宗棠雞丁 2. 蔬菜粉絲煲 3. 炒青江菜 4. 三絲湯 5. 紫米飯 糖尿病：飯 150g	1. 蘿蔔燒豬肉 2. 白菜滷 3. 炒大黃瓜 4. 巧達濃湯 5. 白米飯 糖尿病用清湯 糖尿病：飯 150g	1. 蒜味豬排 2. 紅燒豆腐 3. 炒高麗菜 4. 味噌湯 5. 糙米飯 糖尿病：飯 150g	1. 茄汁雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒油菜 4. 蘿蔔湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g	1. 洋蔥豬肉 2. 小黃瓜炒蛋 3. 蒜香大陸妹 4. 薑絲海芽湯 5. 小米飯	1. 南瓜燉肉 2. 三杯杏鮑菇 3. 炒大陸妹 4. 冬瓜湯 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

指導者：陳怡安營養師

膳食管理委員會：

113 年 2 月上半臺南教養院菜單-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	2/12	2/13	2/14	2/15			
早餐	1. 麻醬麵 糖尿半麵加菜 2. 豆腐味噌湯	1. 黑糖螺絲捲 糖尿菜包 2. 桶裝紅茶	1. 高麗菜肉末 滑蛋粥	1. 菜包 2. 桶裝豆漿 糖尿：無糖豆漿			
午餐	1. 冬瓜滷肉片 2. 咖哩馬鈴薯 3. 炒地瓜葉 4. 柴魚蔬菜湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 紅燒麵輪 3. 枸杞鵝白菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 水果 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 咖哩雞丁 有馬 K 就減飯 2. 肉片白菜滷 3. 炒青江菜 4. 蘿蔔鮮菇湯 5. 水果 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 糖醋魚片 2. 肉燥豆腐 糖尿不淋汁 3. 炒蒲瓜 4. 藥膳湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g			
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 炒高麗菜 3. 柴魚汁蒸蛋 4. 芹珠蘿蔔湯 5. 香 Q 白飯	1. 蘑菇洋蔥肉片 2. 塔香油腐 3. 炒油菜 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 炒菠菜 4. 薑絲冬瓜湯 糖尿：麵 200g	1. 醬爆肉絲 2. 南瓜炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 冬菜肉末湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g			

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁 營養師

指導者：陳怡安營養師

膳食管理委員會：

