

113 年 2 月下半臺南教養院菜單-1

星期					星期五	星期六	星期日
日期					02/16	02/17	02/18
早餐					1. 麵包 2. 保久乳	1. 南瓜肉末滑 蛋粥	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿
午餐					1. 滷雞腿 2. 肉燥豆干 3. 白菜滷 4. 紫菜蛋花湯 5. 白米飯	1. 香酥魚排 2. 海芽炒蛋 3. 蝦米黃瓜 4. 馬鈴薯濃湯 糖尿清湯 5. 糙米飯	1. 地瓜燒肉 2. 三杯茄子 3. 炒高麗菜 4. 冬瓜湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g
晚餐					1. 銀蘿滷肉 2. 蔬菜粉絲 3. 培根高麗菜 4. 味噌湯 5. 十穀米飯 糖尿：飯 150g	1. 三杯雞 2. 醬爆豆干 3. 鐵板豆芽菜 4. 筍絲蛋花湯 5. 白米飯	1. 白玉燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 蔬菜湯 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：

113 年 2 月下半臺南教養院菜單-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	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	02/25
早餐	1. 雜糧饅頭 2. 保久乳	1. 肉片酸菜刈包 2. 麥茶 糖尿：無糖	1. 皮蛋滑蛋瘦肉 粥	1. 蘿蔔糕 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 麻醬麵 糖尿減麵多菜 2. 紫菜蛋花湯	1. 麵包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 大肉包 2. 紅茶 糖尿：無糖
午餐	1. 肉燥雞肉絲 2. 甜椒炒蛋 3. 炒地瓜葉 4. 當歸高麗菜湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 洋蔥燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒大陸妹 4. 冬瓜丸子湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 烤雞排 2. 炒青江菜 3. 玉米濃湯 糖尿蛋花清湯 4. 水果 5. 肉醬麵 糖尿：麵 200g	1. 蒜味豬排 2. 豆薯炒蛋 3. 炒油菜 4. 菇菇湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g	1. 筍茸肉絲 2. 沙茶白菜蛋羹 (不茆芡) 3. 炒大陸妹 4. 冬菜冬粉湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒蚵白菜 4. 柴魚蔬菜湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 泰式魚條 2. 魚香豆腐 3. 炒高麗菜 4. 三絲湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g
晚餐	1. 茄汁魚片 2. 肉末豆腐 3. 炒青江菜 4. 筍絲蛋花湯 5. 白米飯	1. 蘿蔔燒雞肉 2. 蔬菜粉絲 3. 炒油菜 4. 薑絲海芽湯 5. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 筍乾肉丁 2. 白菜滷 3. 炒地瓜葉 4. 巧達濃湯 (不茆芡) 糖尿清湯 5. 白米飯	1. 梅子雞 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 豆腐味噌湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 高麗菜雞丁 2. 紅燒豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 豆薯蛋花湯 5. 白米飯	1. 香酥魚排 2. 肉燥茄子 3. 青江菜 4. 海芽味噌湯 5. 小米飯	1. 南瓜燒肉 2. 三杯豆乾丁 3. 炒青椒 4. 蘿蔔玉米湯 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 月下半臺南教養院菜單-3

星期	星期一	星期二	星期三	星期四			
日期	02/26	02/27	02/28	02/29			
早餐	1. 豆菜麵 糖尿減麵多菜 2. 紫菜味噌湯	1. 高麗菜包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 蘿蔔雙絲滑蛋 肉末粥	1. 港式蘿蔔糕 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿			
午餐	1. 銀蘿燒豬肉 2. 咖哩豆腐煲 3. 炒蒲瓜 4. 薑絲海芽湯 5. 紫米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 炒鵝白菜 4. 柴魚蔬菜湯 5. 白米飯 1. 水果	1. 紅蔥肉燥 2. 白菜滷 3. 炒青江菜 4. 巧達濃湯 (不芶芡) 糖尿白蘿蔔湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 香酥虱目魚排 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 肉燥大陸妹 4. 味噌豆腐湯 5. 糙米飯 6. 水果			
晚餐	1. 酸菜雞肉絲 2. 蒸蛋 3. 炒大陸妹 4. 白菜滷湯 5. 香 Q 白飯	1. 洋蔥燒肉 2. 塔香茄子 3. 炒地瓜葉 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯	1. 韓式雞排 2. 炒油菜 3. 玉米醬濃湯 (不芶芡) 糖尿高麗菜蛋花 清湯 4. 炸醬麵 糖尿：麵 200g	1. 銀芽豬肉絲 2. 沙茶滑蛋羹 (不芶芡) 3. 炒小黃瓜 4. 菇菇湯 5. 燕麥飯			

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：