

113 年臺南教養院 3 月下半一般餐菜單-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						03/16	03/17
早餐						1. 黑糖饅頭 糖尿病包 2. 紅茶	1. 麵包 糖尿病無餡 2. 豆漿
午餐						1. 肉燥雞絲 2. 紅燒豆腐 3. 蝦皮大白菜 4. 蔬菜湯 5. 白米飯	1. 蘿蔔雞丁 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. 粉蒸南瓜肉 2. 青椒豆乾丁 3. 炒油菜 4. 鮮菇湯 5. 糙米飯 糖尿病:飯 150g	1. 洋蔥肉片 2. 酸菜豬血 3. 炒菠菜 4. 什錦蔬菜湯 糖尿病:飯 150g

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁營養師

營養師指導者：陳怡安營養師

膳食管理委員會：

113 年臺南教養院 3 月下半一般餐菜單-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	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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. 蘿蔔火鍋湯 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. 刺瓜鮮菇湯 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. 冬瓜素鴨湯 5. 水果 6. 白米飯	1. 南瓜燉肉 2. 家常豆腐 3. 白菜滷 4. 榨菜肉絲湯 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. 紫菜魚丸湯 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. 香酥柳葉魚(1條) 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. 菠菜枸杞 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. 紫菜蛋花湯 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

營養師指導者：陳怡安營養師

膳食管理委員會：

113 年臺南教養院 3 月下半一般餐菜單-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	03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
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	1. 廣東粥	1. 碗粿 2. 豆漿	1. 什錦炒飯 糖尿減飯 2. 蔬菜蛋花湯 糖尿多湯料	1. 無餡麵包 1. 保久乳
午餐	1. 麻油雞丁 2. 酸菜豬血 3. 炒菠菜 4. 柴魚蔬菜 味噌湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 紅燒肉丁 2. 魚香南瓜 3. 炒高麗菜 4. 菇菇湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿:飯 150g	1. 銀蘿燒豬肉 2. 蔬菜粉絲煲 3. 炒大白菜 4. 藥膳湯 5. 紫米飯 6. 水果 糖尿:飯 150g	1. 紅蔥肉燥飯 2. 滷雞腿 3. 萆菜豆芽 4. 蔬菜湯 5. 水果 糖尿:麵 200g	1. 南瓜燉雞 2. 炒鵝白菜 3. 枸杞冬瓜湯 4. 水果 5. 蔬菜拌麵 糖尿: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
晚餐	1. 蔥燒魚片 2. 番茄豆腐 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	1. 蒜味豬排 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 當歸高麗菜湯 5. 白米飯 糖尿用清湯	1. 蘿蔔燒豬肉 2. 糖醋豆腐 3. 炒小黃瓜 4. 味噌湯 5. 糙米飯 糖尿:飯 150g	1. 洋芋雞丁 有馬 K 就減飯 2. 紅燒豆腐 3. 炒韭香豆芽菜 4. 蔬菜湯 5. 白米飯 糖尿:飯 150g	1. 炒青花椰菜 2. 芹珠丸片湯 3. 塔香雞丁燴飯

製表：頂旺團膳便當工廠 陳宜蓁營養師

營養師指導者：陳怡安營養師

膳食管理委員會：