

### 113 年 3 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					03/01	03/02	03/03
早餐					1. 洋蔥炒飯 糖尿減飯多菜 2. 刺瓜湯	1. 高麗菜肉末滑 蛋粥	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 麥茶 糖尿：無糖麥茶
午餐					1. 烤雞腿 2. 五味豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 紫菜湯 5. 水果 6. 芝麻飯 糖尿：飯 150g	1. 地瓜燒雞丁 2. 胡蘿蔔炒蛋 3. 白菜滷 4. 三絲湯 5. 小米飯	1. 洋芋燒肉 2. 三杯什錦 3. 炒青椒 4. 蘿蔔湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g
晚餐					1. 壽喜燒豬肉 2. 蕃茄炒蛋 3. 炒青江菜 4. 高麗菜蔬菜湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 香酥魚排 2. 醬爆豆干 3. 鐵板豆芽菜 4. 榨菜肉絲湯 5. 白米飯	1. 麻油燉雞 2. 玉米粒炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 海芽味噌湯 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 3 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	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
早餐	1. 港式蘿蔔糕 2. 海芽蛋花湯	1. 大肉包 2. 紅茶 糖尿：無糖紅茶	1. 皮蛋滑蛋瘦肉粥	1. 麵包 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. 保久乳	1. 菜包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿
午餐	1. 肉燥雞肉絲 2. 柴魚汁蒸蛋 3. 炒地瓜葉 4. 蘿蔔豆皮湯 5. 水果 6. 五穀米飯	1. 洋蔥燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒鵝白菜 4. 冬菜油豆腐湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 菲力雞排 2. 炒青江菜 3. 酸辣湯 糖尿小白菜湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g	1. 香菇燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒油菜 4. 刺瓜湯 5. 水果 6. 香Q白飯 糖尿：飯 150g	1. 蜜汁豬肉絲 糖尿：蒜泥豬肉絲 2. 沙茶白菜蛋羹 (不芶芡) 3. 炒大陸妹 4. 關東煮湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒菠菜 4. 柴魚蔬菜湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 砂鍋魚條*2 (無刺) 2. 醬油炒雞蛋 3. 炒高麗菜 4. 三絲湯 5. 白米飯
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒大陸妹 4. 筍絲蛋花湯 5. 白米飯	1. 蘿蔔燒雞肉 2. 咖哩粉絲煲 3. 炒油菜 4. 薑絲海芽湯 5. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 白菜滷 3. 炒地瓜葉 4. 巧達濃湯 (不芶芡) 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 蒜味豬排 2. 三杯豆腐 3. 炒菠菜 4. 豆腐味噌湯 5. 糙米飯	1. 茄汁雞丁 2. 豆腐燴洋菇 3. 醬燒海帶 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 香酥魚排 2. 金沙豆腐 3. 肉燥青江菜 4. 豆薯蛋花湯 5. 小米飯	1. 南瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 炒鵝白菜 4. 冬瓜丸子湯 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3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	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15		
早餐	1. 豆菜麵 糖尿減麵多菜 2. 薑絲海芽湯	1. 蔥花捲 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 芋頭滑蛋肉末粥	1. 南瓜肉末滑蛋粥	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 保久乳		
午餐	1. 銀蘿燒豬肉 2. 咖哩粉絲煲 3. 炒高麗菜 4. 玉米醬蛋花湯 5. 紫米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 五香滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 炒油菜 4. 鮮菇湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 蔥花蛋 3. 炒青江菜 4. 冬瓜湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 咖哩雞丁 有馬鈴薯就減飯 2. 肉片白菜滷 3. 炒大陸妹 4. 海芽味噌湯 5. 白米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥肉絲 2. 日式蒸蛋 3. 炒鵝白菜 4. 酸菜肉燥湯 5. 水果 6. 香Q白飯		
晚餐	1. 酸菜雞肉絲 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 白菜滷湯 5. 香Q白飯	1. 蘑菇燒肉片 2. 塔香茄子 3. 炒菠菜 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯	1. 醬爆雞丁 2. 鹹蛋芥菜 3. 炒油菜 4. 酸菜豬血湯 5. 白飯	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 炒豆芽菜 4. 薑絲冬瓜湯 糖尿：麵 200g	1. 糖醋魚條*2 2. 海芽炒蛋 3. 炒油菜 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 小米飯 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：