

113 年 3 月上半臺南教養院特餐菜單-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					03/01	03/02	03/03
早餐					1. 洋蔥炒飯 2. 刺瓜湯 特餐: 蔬菜滑蛋粥	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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿: 粥 375g	1. 地瓜燒雞丁 2. 胡蘿蔔炒蛋 3. 白菜滷 4. 三絲湯 5. 清粥 剝碎	1. 洋芋燒肉 2. 三杯什錦 3. 炒青椒 4. 蘿蔔湯 5. 清粥 糖尿: 粥 375g 剝碎
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. 清粥 糖尿: 粥 375g 剝碎	1. 香酥魚排 2. 醬爆豆干 3. 鐵板豆芽菜 4. 榨菜肉絲湯 5. 清粥 去骨. 剝碎	1. 麻油燉雞 2. 玉米粒炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 海芽味噌湯 5. 清粥 糖尿: 粥 375g

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月上半臺南教養院特餐菜單-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	03/04	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. 冬菜油豆腐湯 5. 水果 6. 清粥 去骨. 剁碎	1. 洋蔥燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒菜豆 4. 冬菜冬粉湯 5. 水果 6. 清粥 剁碎	1. 菲力雞排 2. 炒青江菜 3. 酸辣湯(糖尿用小白菜湯) 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿:麵 200g 剁碎	1. 香菇燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒油菜 4. 刺瓜湯 5. 水果 6. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	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. 清粥 糖尿：粥 375g 剁碎	1. 壽喜燒豬肉 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒蚵白菜 4. 柴魚蔬菜湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 剁碎	1. 砂鍋魚條*2 (無刺) 2. 醬油炒雞蛋 3. 炒高麗菜 4. 三絲湯 5. 清粥 剁碎
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. 清粥 剁碎	1. 蘿蔔燒雞肉 2. 咖哩粉絲煲 3. 炒油菜 4. 薑絲海芽湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	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. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 蒜味豬排 2. 三杯豆腐 3. 炒鵝白菜 4. 豆腐味噌湯 5. 清粥 剁碎	1. 茄汁雞丁 2. 豆腐燴洋菇 3. 醬燒海帶 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 香酥魚排 2. 金沙豆腐 3. 肉燥青江菜 4. 豆薯蛋花湯 5. 清粥 剁碎	1. 南瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 炒A菜 4. 冬瓜丸子湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 剁碎

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 月上半臺南教養院特餐菜單-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	03/11	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. 清粥 6. 水果 糖尿：粥 375g 剁碎	1. 五香滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 炒油菜 4. 鮮菇湯 5. 清粥 6. 水果 去骨. 剁碎	1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 蔥花蛋 3. 炒青江菜 4. 冬瓜湯 5. 清粥 6. 水果 去骨. 剁碎	1. 咖哩雞丁 2. 肉片白菜滷 3. 炒大陸妹 4. 海芽味噌湯 5. 水果 6. 清粥 糖尿: 粥 375g 去骨、剁碎	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. 清粥 剁碎		
晚餐	1. 酸菜雞肉絲 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 白菜滷湯 5. 清粥 去骨. 剁碎	1. 蘑菇燒肉片 2. 塔香茄子 3. 炒地瓜葉 4. 刺瓜湯 5. 清粥 剁碎	1. 醬爆雞丁 2. 鹹蛋芥菜 3. 炒油菜 4. 酸菜豬血湯 5. 清粥 剁碎	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 炒豆芽菜 4. 薑絲冬瓜湯 糖尿: 麵 200g 剁碎	1. 糖醋魚條*2 2. 海芽炒蛋 3. 炒油菜 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 清粥 剁碎 糖尿: 粥 375g		

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：

