

113 年 4 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	04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07
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.碗粿 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. 紫菜蛋花湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿病：飯 150g	1. 筍干燒肉 2. 打拋豆干 3. 炒高麗菜 4. 榨菜肉絲湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿病：飯 150g	1. 茄汁肉醬麵 2. 無雞排 3. 鐵板豆芽 4. 柴魚蔬菜湯 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. 花瓜肉燥 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. 茄汁魚片 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. 蔬菜豆腐煲 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. 三杯豆腐 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. 培根豆芽 3. 炒空心菜 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 4 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	04/08	04/09	04/10	04/11	4/12	4/13	4/14
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	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. 冬瓜滷肉片 2. 南瓜馬鈴薯 3. 炒地瓜葉 4. 豆腐味噌湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 紅燒豆腐 3. 枸杞燒冬瓜 4. 豆皮蔬菜湯 5. 水果 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋芋雞丁 有馬 K 就減飯 2. 蔬菜豬血煲 3. 炒青江菜 4. 菇菇湯 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. 玉米醬濃湯 (不勾芡) 5. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 蘿蔔雞丁 2. 醬爆豆干 3. 炒豆芽菜 4. 冬瓜魚丸湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 壽喜燒豬肉 2. 三絲炒蛋 3. 開陽白菜 4. 蘿蔔湯 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. 炒高麗菜 3. 柴魚汁蒸蛋 4. 白蘿蔔米血湯 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. 炒芹香高麗菜 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	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. 冬菜油豆腐湯 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 4 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	4/15				2/02	2/03	2/04
早餐	1.雞茸滑蛋粥						
午餐	1.粉蒸南瓜肉片 2.酸菜韭菜豬血 3.炒油菜 4.蘿蔔湯 5.水果 6.紫米飯 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						

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：