

113 年 6 月上半月臺南教養院菜單-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						06/01	06/02
早餐						1. 麵包 2. 保久乳	1. 菜包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿
午餐						1. 壽喜燒豬肉 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒絲瓜冬粉 4. 柴魚蔬菜湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁魚條*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. 香酥魚排 2. 豆腐蒸蛋 3. 肉燥青江菜 4. 豆薯三絲湯 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6月上半月臺南教養院菜單-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	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	06/09
早餐	1. 豆菜麵 糖尿減麵多菜 2. 薑絲海芽湯	1. 銀絲捲 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 蒲瓜滑蛋肉末粥	1. 芋頭肉末滑蛋粥	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 保久乳	1. 黑糖饅頭 糖尿菜包 2. 紅茶	1. 麵包 糖尿無餡 2. 豆漿
午餐	1. 銀蘿燒豬肉 2. 豬血豆腐煲 3. 炒紅蘿蔔木耳 4. 筍絲蛋花湯 5. 小米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 五香滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 炒油菜 4. 榨菜肉絲湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 蔥花蛋 3. 炒空心菜 4. 菜頭丸子湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 洋芋雞丁 有馬鈴薯就減飯 2. 肉片蔬菜滷 3. 炒大陸妹 4. 蔬菜蛋花湯 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	1. 肉燥雞絲 2. 紅燒豆腐 3. 蝦皮高麗菜 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：飯 150g
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 魯海帶 4. 白菜滷湯 5. 香 Q 白飯	1. 蘑菇燒肉片 2. 塔香茄子 3. 炒地瓜葉 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯	1. 醬爆雞丁 2. 鹹蛋苦瓜 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. 炒冬瓜 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 粉蒸南瓜肉 2. 五香豆乾丁 3. 炒蒲瓜 4. 鮮菇湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥肉片 2. 酸菜豬血 3. 炒小黃瓜 4. 什錦蔬菜湯 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6月上半月臺南教養院菜單-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	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	
早餐	1. 肉包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 皮蛋肉末滑蛋粥	1. 豆沙包 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 紫菜蛋花湯	
午餐	1. 糖醋魚排 糖尿魚排不給醬 2. 塔香炒蛋 3. 腐乳空心菜 4. 筍片湯 5. 白米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 海南雞肉 2. 高麗菜炒培根 3. 滷紅白蘿蔔丁 4. 玉米蛋花湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒鵝白菜 4. 冬菜冬粉湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 菲力雞排 2. 炒青江菜 3. 柴魚蔬菜湯 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. 三絲湯 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. 蔬菜蛋羹 (不勾芡) 3. 炒大陸妹 4. 冬瓜香菇湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	
晚餐	1. 醬爆肉片 2. 香酥豆腐 3. 炒菜豆 4. 冬菜肉末湯 5. 白米飯	1. 蔥燒魚片 2. 枸杞蒸蛋 3. 味噌冬瓜 4. 蔬菜湯 5. 燕麥飯	1. 蘿蔔燒雞肉 2. 蔬菜豆腐煲 3. 炒豆薯香菇絲 4. 海芽蛋花湯 5. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 紅蔥肉燥雞肉 2. 茄汁豆包 3. 炒地瓜葉 4. 巧達濃湯 (不勾芡) 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 鐵板豬排 2. 麻婆豆腐(不辣) 3. 炒小黃瓜 4. 高麗菜味噌湯 5. 糙米飯	1. 茄汁雞丁 2. 韭菜豬血 3. 芝麻海帶芽 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 白米飯 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：