

113 年 6 月下半臺南教養院菜單-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							06/16
早餐							1. 麵包 糖尿病給甜餡 2. 麥茶 糖尿病：無糖麥茶
午餐							1. 洋芋燒肉 2. 三杯什錦 3. 炒青椒 4. 丸子湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g
晚餐							1. 麻油燉雞 2. 玉米粒炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 高麗菜湯 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

營養師指導者：陳怡安營養師

膳食管理小組

113年6月下半臺南教養院菜單-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	06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23
早餐	1. 碗粿 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. 肉醬麵 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. 豆腐味噌湯 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. 豆皮蔬菜湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 菲力雞排 2. 炒紅蘿蔔絲 3. 菇菇湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g	1. 香菇燉雞 2. 塔香蔬菜炒蛋 3. 炒高麗菜 4. 玉米濃湯 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. 冬瓜魚丸湯 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. 洋蔥炒蛋 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. 炒洋蔥 4. 三絲湯 5. 白米飯
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒小白菜 4. 筍絲蛋花湯 5. 白米飯	1. 蘿蔔燒雞肉 2. 蔬菜豬血煲 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. 滷油豆腐 3. 開陽白菜 4. 巧達濃湯 (不茆芡) 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 蒜味豬排 2. 三杯豆腐 3. 炒空心菜 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A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

膳食管理小組

113年6月下半臺南教養院菜單-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	06/24	06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
早餐	1. 豆菜麵 糖尿減麵多菜 2. 薑絲海芽湯	1. 螺絲捲 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 絲瓜滑蛋肉末 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. 銀蘿燒豬肉 2. 蔬菜豬血豆腐 煲 3. 炒高麗菜 4. 筍絲蛋花湯 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. 冬菜冬粉湯 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. 柴魚蔬菜湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 香菇燉雞 2. 蔬菜炒蛋 3. 炒豆芽菜韭菜 4. 三絲湯 5. 水果 6. 香Q白飯 糖尿：飯 150g	1. 蜜汁豬肉片 糖尿改蒜泥豬肉 片 2. 碰皮白菜 3. 炒冬瓜 4. 酸菜肉燥湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 蒲燒鯛魚 2. 花瓜肉燥 3. 炒小黃瓜 4. 羅宋湯 5. 白米飯	1. 砂鍋雞丁 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 滷筍片 4. 肉羹湯 5. 白米飯
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. 銀芽燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒地瓜葉 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯	1. 醬爆雞丁 2. 金沙豆腐 3. 炒油菜 4. 玉米湯 5. 白飯	1. 蒜味豬排 2. 三杯豆腐 3. 炒小黃瓜 4. 豆薯蛋花湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 塔香茄子 4. 味噌湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥豬肉 2. 茄汁豆腐 3. 醬燒海帶 4. 酸辣湯(不芶 芡) 5. 小米飯	1. 南瓜燉肉 2. 豬血燒豆腐 3. 三色豆 4. 枸杞冬瓜湯 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

膳食管理小組