

113 年 8 月上半臺南教養院菜單-1

星期				星期四	星期五	星期六	星期日
日期				08/01	08/02	08/03	08/04
早餐				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. 香菇燉雞 2. 塔香蔬菜炒蛋 3. 炒油菜 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. 冬瓜黑輪 3. 炒大陸妹 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 蔬菜炒蛋 3. 炒地瓜葉 4. 肉骨茶湯 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. 酸辣湯 5. 白米飯
晚餐				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. 薑絲海帶芽 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 8 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	08/05	08/06	08/07	08/08	08/09	08/10	08/11
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. 炒紅蘿蔔絲 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. 蒸蛋 3. 炒豆芽菜 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. 螞蟻上樹 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. 炒大陸妹 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. 家常豆腐 3. 炒油菜 4. 酸菜豬血湯 5. 白飯	1. 蒜味豬排 2. 三杯豆腐 3. 炒高麗菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁雞丁 2. 番茄炒蛋 3. 炒空心菜 4. 味噌豆腐湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥豬肉 2. 茄汁豆腐 3. 醬燒海帶 4. 大黃瓜湯 5. 小米飯	1. 南瓜燉肉 2. 培根豆芽 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

膳食管理委員會：

113 年臺南教養院 8 月上半菜單-3

星期	星期一	星期二	星期三	星期四			
日期	08/12	08/13	08/14	08/15			
早餐	1. 高麗菜肉末滑蛋粥	1. 黑糖螺絲捲 糖尿菜包 2. 桶裝紅茶	1. 麻醬麵 糖尿半麵加菜 2. 豆腐味噌湯	1. 菜包 2. 桶裝豆漿 糖尿：無糖豆漿			
午餐	1. 冬瓜滷肉片 2. 南瓜馬鈴薯 3. 炒地瓜葉 4. 蘿蔔火鍋湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 紅燒豆腐 3. 炒筍絲 4. 刺瓜鮮菇湯 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. 炒四季豆 4. 油豆腐湯 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. 榨菜肉絲湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g			
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 燴白菜 3. 柴魚汁蒸蛋 4. 當歸藥膳湯 5. 香 Q 白飯	1. 蘑菇洋蔥肉片 2. 塔香油腐 3. 炒油菜 4. 筍絲蛋花湯 5. 糙米飯	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 炒芹香高麗菜 4. 蘿蔔湯 糖尿：麵 200g	1. 醬爆肉絲 2. 南瓜炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 酸菜豬血湯 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：