# 113 年臺南教養院 8 月下半菜單-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 | 8/12 | 8/13 | 8/14 | 8/15 | 08/16 | 08/17 | 08/18 |
| 早餐 | 1.高麗菜肉末滑蛋粥 | 1.黑糖螺絲捲<br>糖尿菜包<br>2.桶裝紅茶 | 1.麻醬麵<br>糖尿半麵加菜<br>2.豆腐味噌湯 | 1.菜包<br>2.桶裝豆漿<br>糖尿：無糖豆漿 | 1.草莓巧克力饅頭<br>糖尿用無甜餡<br>2.桶裝豆漿 | 1.馬鈴薯肉末滑蛋粥 | 1.麵包<br>2.保久乳 |
| 午餐 | 1.冬瓜滷肉片<br>2.金沙地瓜<br>3.炒地瓜葉<br>4.關東煮<br>5.水果<br>6.紫米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.滷雞腿<br>2.紅燒豆腐<br>3.枸杞燒冬瓜<br>4.鮮菇湯<br>5.水果<br>6.白米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.洋芋雞丁<br>有馬 K 就減飯<br>2.蔬菜豬血煲<br>3.炒四季豆<br>4.冬瓜素鴨湯<br>5.水果<br>6.白米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.糖醋魚片<br>2.肉燥豆腐<br>糖尿不淋汁<br>3.炒大白菜<br>4.榨菜肉絲湯<br>5.小米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.蘿蔔雞丁<br>2.醬爆豆干<br>3.炒豆芽菜<br>4.味噌豆腐湯<br>5.水果<br>6.香 Q 白飯 | 1.壽喜燒豬肉<br>2.三絲炒蛋<br>3.開陽白菜<br>4.冬瓜湯<br>5.小米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.麻油雞丁<br>2.三杯豆乾丁<br>3.炒青花菜<br>4.酸辣湯<br>5.香 Q 白飯<br>糖尿:飯 150g |
| 晚餐 | 1.三杯雞丁<br>2.燴白菜<br>3.柴魚汁蒸蛋<br>4.當歸藥膳湯<br>5.香 Q 白飯 | 1.蘑菇洋蔥肉片<br>2.塔香油腐<br>3.炒鐵板豆芽菜<br>4.筍絲蛋花湯<br>5.糙米飯 | 1.咕咾肉<br>2.炸醬麵<br>3.炒芹香高麗菜<br>4.蘿蔔湯<br>糖尿:麵 200g | 1.醬爆肉絲<br>2.洋蔥炒蛋<br>3.炒青花菜<br>4.酸菜豬血湯<br>5.白米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.滷雞腿<br>2.日式蒸蛋<br>3.炒海帶芽<br>4.蔬菜湯(高麗菜.紅蘿蔔.香菇絲)<br>5.白米飯 | 1.香酥魚條<br>2.肉燥麵筋<br>3.螞蟻上樹<br>4.紫菜蛋花湯<br>5.白米飯<br>糖尿: 飯 150g | 1.白玉燉雞<br>2.紅蘿蔔炒蛋<br>3.炒冬瓜<br>4.冬菜油豆腐湯<br>5.香 Q 白飯<br>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 月下半菜單-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 | 08/19 | 08/20 | 08/21 | 08/22 | 08/23 | 08/24 | 08/25 |
| 早餐 | 1.雞茸滑蛋粥 | 1.雙色饅頭<br>2.桶裝豆漿 | 1.菜包<br>2.桶裝豆漿 | 1.廣東粥 | 1.蔬菜炒麵<br>2.紫菜蛋花湯 | 1.麵包<br>2.保久乳 | 1.菜包<br>2.豆漿<br>糖尿：無糖豆漿 |
| 午餐 | 1.粉蒸地瓜肉片<br>2.酸菜韭菜豬血<br>3.炒四季豆<br>4.紫菜蛋花湯<br>5.水果<br>6.紫米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.醬爆雞丁<br>2.碰皮豆皮白菜滷<br>3.炒豆芽菜<br>4.筍片香菇湯<br>5.水果<br>6.香 Q 白飯<br>糖尿：飯 150g | 1.筍干燒肉<br>2.打拋豆干<br>3.炒紅蘿蔔絲<br>4.三絲湯<br>5.水果<br>6.糙米飯<br>糖尿：飯 150g | 1.茄汁肉醬麵<br>2.無雞排<br>3.鐵板豆芽<br>4.蔬菜湯<br>5.水果<br>糖尿：麵 200g | 1.蜜汁豬肉片<br>糖尿改蒜泥豬肉片<br>2.菜脯蛋<br>3.炒四季豆<br>4.枸杞冬瓜湯<br>5.水果<br>6.燕麥飯<br>糖尿:飯 150g | 1.壽喜燒豬肉<br>2.麻婆豆腐<br>3.炒蔬菜冬粉<br>4.柴魚蔬菜湯<br>5.白米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.茄汁魚條*2<br>(無刺)<br>2.醬油炒雞蛋<br>3.炒高麗菜<br>4.三絲湯<br>5.白米飯 |
| 晚餐 | 1.三杯雞丁<br>2.枸杞蒸蛋<br>3.炒高麗菜<br>4.芹珠丸片湯<br>5.香 Q 白飯 | 1.茄汁魚片<br>2.魚香豆腐<br>3.炒筍絲<br>4.味噌蔬菜湯<br>5.白米飯 | 1.左宗棠雞丁<br>2.蔬菜豆腐煲<br>3.炒青花菜<br>4.榨菜肉絲湯<br>5.紫米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.蘿蔔燒豬肉<br>2.魯海帶豆干<br>3.炒豆薯紅蘿蔔<br>4.高麗菜湯<br>5.白米飯<br>糖尿用清湯<br>糖尿:飯 150g | 1.茄汁雞丁<br>2.洋蔥炒蛋<br>3.炒海帶芽<br>4.蘿蔔湯<br>5.白米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.香酥魚排<br>2.豆腐蒸蛋<br>3.三色豆<br>4.豆薯三絲湯<br>5.小米飯 | 1.地瓜燒肉<br>2.毛豆炒豆乾丁<br>3.炒大白菜<br>4.蔬菜餛飩湯<br>5.香 Q 白飯<br>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 月下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 | 08/26 | 08/27 | 08/28 | 08/29 | 08/30 | 08/31 | |
| 早餐 | 1.地瓜滑蛋肉末粥 | 1.銀絲捲<br>2.豆漿<br>糖尿：無糖豆漿 | 1.筍絲叉燒肉末粥 | 1.芋頭肉末滑蛋粥 | 1.麵包<br>糖尿不給甜餡<br>2.保久乳 | 1.黑糖饅頭<br>糖尿菜包<br>2.紅茶 | |
| 午餐 | 1.銀蘿燒豬肉<br>2.豬血豆腐煲<br>3.炒紅蘿蔔木耳<br>4.筍絲蛋花湯<br>5.小米飯<br>6.水果<br>糖尿:飯 150g | 1.五香滷雞腿<br>2.醬爆豆干<br>3.炒韭香豆芽菜<br>4.榨菜肉絲湯<br>5.白米飯<br>6.水果 | 1.紅蔥肉燥雞肉絲<br>2.蔥花蛋<br>3.炒四季豆<br>4.味噌豆腐湯<br>5.白米飯<br>6.水果 | 1.洋芋雞丁<br>有馬鈴薯就減飯<br>2.肉片蔬菜滷<br>3.紅燒雙色蘿蔔<br>4.蔬菜蛋花湯<br>5.白米飯<br>6.水果<br>糖尿:飯 150g | 1.洋蔥肉絲<br>2.日式蒸蛋<br>3.炒鵝白菜<br>4.豆薯香菇湯<br>5.水果<br>6.香 Q 白飯 | 1.肉燥雞絲<br>2.紅燒豆腐<br>3.蝦皮高麗菜<br>4.蔬菜湯<br>5.白米飯 | |
| 晚餐 | 1.三杯雞丁<br>2.玉米炒蛋<br>3.芝麻海帶芽<br>4.白菜滷湯<br>5.香 Q 白飯 | 1.蘑菇燒肉片<br>2.魚香地瓜<br>3.炒洋蔥<br>4.刺瓜湯<br>5.糙米飯 | 1.醬爆雞丁<br>2.鹹蛋苦瓜<br>3.炒地瓜葉<br>4.酸菜豬血湯<br>5.白飯 | 1.咕咾肉<br>2.炸醬麵<br>3.馬鈴薯炒紅蘿蔔丁<br>4.藥膳湯<br>糖尿:麵 200g | 1.糖醋魚條*2<br>2.海芽炒蛋<br>3.炒小黃瓜<br>4.蘿蔔魚丸湯<br>5.小米飯<br>糖尿:飯 150g | 1.粉蒸南瓜肉<br>2.五香豆乾丁<br>3.枸杞絲瓜<br>4.鮮菇湯<br>5.糙米飯<br>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 ：