

113年9月下半臺南教養院菜單(一般餐)-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	09/16	09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22
早餐	1. 肉燥麵 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. 蘿蔔糕 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. 炒紅蘿蔔絲 3. 蘿蔔玉米湯 4. 蔬菜炒麵 5. 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. 冬瓜素鴨湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 香菇燉雞 2. 炒豆芽菜 3. 榨菜肉絲湯 4. 水果 5. 洋蔥肉絲炒麵 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. 紫菜魚丸湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 三杯雞丁 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. 茄汁魚片 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. 鐵路豬排 2. 滷蛋 3. 炒高麗菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋芋雞丁 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. 蔭鼓豆腐 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 9 月下半菜單(一般餐)-2

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
星期	9/23	9/24	09/25	09/26	09/27	09/28	09/29
早餐	1. 高麗菜肉末滑蛋粥	1. 黑糖饅頭 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	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. 南瓜鹹蛋 3. 炒地瓜葉 4. 柴魚味噌湯 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. 筍片香菇湯 5. 水果 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋芋雞丁 有馬鈴薯就減飯 2. 蔬菜豬血煲 3. 炒四季豆 4. 豆薯三絲湯 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. 蔬菜湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 蘿蔔雞丁 2. 醬爆豆干 3. 炒豆芽菜 4. 枸杞冬瓜湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 壽喜燒豬肉 2. 醬油炒雞蛋 3. 開陽白菜 4. 大黃瓜湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 麻油雞丁 2. 三杯豆乾丁 3. 炒青花菜 4. 酸辣湯 5. 香 Q 白飯 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. 豆薯蛋花湯 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. 塔香炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 酸菜豬血湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 蒸蛋 3. 炒海帶芽 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. 螞蟻上樹 4. 小白菜魚丸湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 白玉燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒冬瓜 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

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 9 月下半菜單(一般餐)-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	09/30						
早餐	1. 雞茸滑蛋粥						
午餐	1. 粉蒸地瓜肉片 2. 酸菜韭菜豬血 3. 炒四季豆 4. 刺瓜鮮菇湯 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

營養師指導者 陳怡安營養師

膳食管理委員會：