

113 年 10 月上半月臺南教養院一般餐菜單-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		10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06
早餐		1. 黑糖饅頭 2. 桶裝豆漿	1. 肉包 2. 桶裝豆漿	1. 廣東粥	1. 蔬菜炒麵 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. 醬爆雞丁 2. 碰皮豆皮白菜 滷 3. 炒空心菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g	1. 筍干燒肉 2. 打拋豆干 3. 炒紅蘿蔔絲 4. 冬瓜貢丸湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁肉醬麵 2. 無雞排 3. 鐵板豆芽 4. 酸辣湯 5. 水果 糖尿：麵 200g	1. 蜜汁豬肉片 糖尿改蒜泥豬肉 片 2. 菜脯蛋 3. 炒四季豆 4. 冬菜油豆腐湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 麻婆豆腐 3. 炒蔬菜冬粉 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. 茄汁魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒筍絲 4. 味噌蔬菜湯 5. 白米飯	1. 左宗棠雞丁 2. 蔬菜豬血煲 3. 炒青花菜 4. 榨菜肉絲湯 5. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 蘿蔔燒豬肉 2. 魯海帶豆干 3. 炒地瓜葉 4. 絲瓜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿用清湯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒海帶芽 4. 蘿蔔湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 香酥魚排 2. 豆腐蒸蛋 3. 三色豆 4. 豆薯三絲湯 5. 小米飯	1. 地瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 炒大白菜 4. 蔬菜湯 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 10 月上半月臺南教養院一般餐菜單-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	10/07	10/08	10/09	10/10	10/11	10/12	10/13
早餐	1. 皮蛋肉末粥	1. 銀絲捲 2. 豆漿 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 糖尿不給甜餡 2. 保久乳	1. 全麥饅頭 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. 玉米蛋花湯 5. 小米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 五香滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 炒韭香豆芽菜 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 蔥花蛋 3. 炒四季豆 4. 柴魚豆腐味噌湯 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. 炒小白菜 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. 冬瓜香菇湯 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. 玉米炒蛋 3. 芝麻海帶芽 4. 白菜滷湯 5. 香 Q 白飯	1. 蘑菇燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒洋蔥 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯	1. 醬爆雞丁 2. 鹹蛋苦瓜 3. 炒地瓜葉 4. 酸菜豬血湯 5. 白飯	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 醬魯海帶豆干 4. 高麗菜湯 糖尿：麵 200g	1. 糖醋魚條*2 2. 海芽炒蛋 3. 炒小黃瓜 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. 枸杞絲瓜 4. 鮮菇湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 蔬菜肉片 2. 酸菜豬血 3. 炒洋蔥 4. 當歸麵線湯 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 10 月上半月臺南教養院一般餐菜單-3

星期	星期一	星期二					
日期	10/14	10/15					
早餐	1. 肉包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 皮蛋肉末滑蛋 粥					
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. 酸辣湯 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. 酸菜肉燥湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g					
晚餐	1. 醬爆肉片 2. 香酥豆腐 3. 炒菜豆 4. 冬菜粉絲湯 5. 白米飯	1. 蔥燒魚片 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒油菜 4. 蔬菜湯 5. 燕麥飯					

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：