

113 年 10 月下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			10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
早餐			1. 芝麻饅頭 2. 紅茶 糖尿：無糖紅茶	1. 雞絲滑蛋粥	1. 抹茶饅頭 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 麻醬麵 糖尿減麵多菜 紫菜蛋花湯	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 麥茶 糖尿：無糖麥茶
午餐			1. 洋蔥燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒鵝白菜 4. 蔬菜蛋花湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 菲力雞排 2. 炒青江菜 3. 絲瓜麵線湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g	1. 香菇燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒油菜 4. 豆皮蔬菜湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g	1. 蒜泥豬肉絲 2. 蔬菜蛋羹 (不勾芡) 3. 炒大陸妹 4. 冬瓜香菇湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 洋芋燒肉 2. 三杯什錦 3. 炒青椒 4. 丸子湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g
晚餐			1. 香酥魚排 2. 豬血豆腐煲 3. 炒豆薯香菇絲 4. 蔬菜餛飩湯 5. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 紅蔥肉燥雞肉 2. 茄汁豆包 3. 炒地瓜葉 4. 巧達濃湯 (不勾芡) 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 鐵板豬排 2. 麻婆豆腐 (不辣) 3. 白菜滷 4. 當歸高麗菜湯 5. 糙米飯	1. 茄汁雞丁 2. 韭菜豬血 3. 芝麻海帶芽 4. 柴魚蘿蔔湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 麻油燉雞 2. 醬油炒蛋 3. 炒小白菜 4. 酸菜筍片湯 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月下半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	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
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. 蔬菜滑蛋瘦肉粥	1. 黑糖饅頭 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. 冬菜冬粉湯 5. 水果 6. 五穀米飯	1. 洋蔥燒肉片 2. 豆薯炒蛋 3. 炒四季豆 4. 筍絲蛋花湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 無骨雞排 2. 炒紅蘿蔔絲 3. 芹菜珠魚丸湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g	1. 香菇燉雞 2. 塔香炒蛋 3. 炒油菜 4. 味噌豆腐湯 5. 水果 6. 香Q白飯 糖尿：飯 150g	1. 蒜泥豬肉絲 2. 韭菜花炒黑輪 3. 炒大陸妹 4. 酸菜肉燥湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 蔬菜炒蛋 3. 豆芽菜炒韭菜 4. 肉骨茶湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 砂鍋魚條*2 (無刺) 2. 玉米粒炒雞蛋 3. 炒高麗菜 4. 酸辣湯 5. 白米飯
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 滷蛋 3. 炒大陸妹 4. 番茄蛋花湯 5. 白米飯	1. 紅燒雞肉 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. 炒三色豆 4. 藥膳蔬菜湯 5. 糙米飯	1. 茄汁雞丁 2. 豆腐燴洋菇 3. 滷海帶結 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 月下半臺南教養院一般餐菜單-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	10/28	10/29	10/30	10/31			
早餐	1. 肉燥麵 糖尿減麵多菜 2. 薑絲海芽湯	1. 全麥饅頭 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			
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. 韭菜豬血 3. 炒油菜 4. 筍絲湯 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. 豆皮蔬菜湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 香菇燉雞 2. 炒豆芽菜 3. 冬瓜魚丸湯 4. 水果 5. 洋蔥肉絲炒麵 糖尿：飯 150g			
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. 冬菜油豆腐湯 5. 糙米飯	1. 醬爆雞丁 2. 家常豆腐 3. 炒油菜 4. 肉羹湯 5. 白飯	1. 鐵路豬排 2. 滷蛋 3. 扁魚炒山東白 菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 糙米飯 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：