

113 年 10 月下半月臺南教養院特餐菜單-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 2. 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. 清粥 去骨. 剁碎	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. 清粥 去骨. 剁碎	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. 清粥 去骨. 剁碎	1. 洋芋燒肉 2. 三杯什錦 3. 炒青椒 4. 丸子湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎
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. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	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. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 鐵板豬排 2. 麻婆豆腐 (不辣) 3. 白菜滷 4. 當歸高麗菜湯 5. 清粥 去骨. 剁碎	1. 茄汁雞丁 2. 韭菜豬血 3. 芝麻海帶芽 4. 柴魚蘿蔔湯	1. 麻油燉雞 2. 醬油炒蛋 3. 炒小白菜 4. 酸菜筍片湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎

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 月下半臺南教養院特餐菜單-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. 清粥 去骨. 剁碎	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. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	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 去骨. 剁碎	1. 香菇燉雞 2. 塔香炒蛋 3. 炒油菜 4. 味噌豆腐湯 5. 水果 6. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	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	1. 壽喜燒豬肉 2. 蔬菜炒蛋 3. 豆芽菜炒韭菜 4. 肉骨茶湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	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. 清粥 去骨. 剁碎
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 滷蛋 3. 炒大陸妹 4. 番茄蛋花湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 紅燒雞肉 2. 蔬菜豬血煲 3. 炒油菜 4. 薑絲海芽湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 紅蔥肉燥雞肉 絲 2. 滷油豆腐 3. 開陽白菜 4. 巧達濃湯 (不芶芡) 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 蒜味豬排 2. 三杯豆腐 3. 炒三色豆 4. 藥膳蔬菜湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 茄汁雞丁 2. 豆腐燴洋菇 3. 滷海帶結 4. 蘿蔔湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎	1. 香酥魚排 2. 金沙豆腐 3. 肉燥青江菜 4. 豆薯蛋花湯 5. 清粥 去骨. 剁碎	1. 南瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 炒鵝白菜 4. 冬瓜湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剁碎

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月下半臺南教養院特餐菜單-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 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剝碎	1. 五香滷雞腿 2. 韭菜豬血 3. 炒油菜 4. 筍絲湯 5. 清粥 6. 水果 去骨. 剝碎	1. 紅蔥肉燥雞肉 絲 2. 蔥花蛋 3. 炒青江菜 4. 豆皮蔬菜湯 5. 清粥 6. 水果 去骨. 剝碎	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 去骨. 剝碎			
晚餐	1. 酸菜雞肉絲 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 白菜滷湯 5 清粥 去骨. 剝碎	1. 茄汁魚片 2. 魚香茄子 3. 炒地瓜葉 4. 冬菜油豆腐湯 5 清粥 去骨. 剝碎	1. 醬爆雞丁 2. 家常豆腐 3. 炒油菜 4. 肉羹湯 5. 清粥 去骨. 剝碎	1. 鐵路豬排 2. 滷蛋 3. 扁魚炒山東白 菜 4. 紫菜蛋花湯 5 清粥 糖尿：粥 375g 去骨. 剝碎			

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：