

113 年臺南教養院 11 月上半菜單(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					11/01	11/02	11/03
早餐					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. 蜜汁豬肉片 糖尿改蒜泥豬肉片 2. 碰皮白菜 3. 螞蟻上樹 4. 小白菜味噌湯 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. 番茄打拋豬 3. 滷筍片 4. 酸菜豬血湯 5. 白米飯
晚餐					1. 洋芋雞丁 2. 番茄炒蛋 3. 炒空心菜 4. 當歸麵線湯 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. 麻油炒高麗菜 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 11 月上半菜單(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	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	11/09	11/10
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. 馬鈴薯肉末滑蛋粥	1. 菜包 2. 桶裝豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 抹茶饅頭 2. 桶裝豆漿 糖尿用無甜餡	1. 麻醬麵 糖尿半麵加菜 2. 豆腐味噌湯	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. 家常豆腐 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. 紫菜蛋花湯 5. 水果 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 糖醋魚片 2. 肉燥花瓜 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. 切片香腸 4. 當歸藥膳湯 5. 香 Q 白飯	1. 蘑菇洋蔥肉片 2. 塔香炒蛋 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. 紅燒油豆腐 3. 炒大陸妹 4. 絲瓜麵線湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁雞丁 2. 柴魚汁蒸蛋 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. 韭菜豬血湯 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 11 月上半菜單(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	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15		
早餐	1. 雞茸滑蛋粥	1. 芝麻饅頭 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		
午餐	1. 粉蒸地瓜肉片 2. 酸菜韭菜豬血 3. 炒四季豆 4. 三絲湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 醬爆雞丁 2. 碰皮豆皮白菜 滷 3. 炒空心菜 4. 冬菜冬粉湯 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. 當歸高麗菜湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁肉醬麵 2. 無骨雞排 3. 鐵板豆芽 4. 刺瓜湯 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. 炒小白菜 4. 關東煮湯 5. 水果 6. 燕麥飯 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	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. 魯貢丸 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. 滷雞腿 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒海帶芽 4. 冬瓜湯 5. 白米飯 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：