

113 年臺南教養院 11 月上半菜單(特餐)-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. 清粥 糖尿：粥 375g 剁碎	1. 三杯雞丁 2. 花瓜肉燥 3. 炒大陸妹 4. 羅宋湯 5. 清粥 去骨. 剁碎	1. 砂鍋雞丁 2. 番茄打拋豬 3. 滷筍片 4. 酸菜豬血湯 5. 清粥 去骨. 剁碎
晚餐					1. 洋芋雞丁 2. 番茄炒蛋 3. 炒空心菜 4. 當歸麵線湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g	1. 洋蔥豬肉 2. 蔭鼓豆腐 3. 醬燒海帶 4. 大黃瓜湯 5. 清粥	1. 南瓜燉肉 2. 培根豆芽 3. 麻油炒高麗菜 4. 枸杞冬瓜湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g

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(特餐)-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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	1. 滷雞腿 2. 家常豆腐 3. 炒筍絲 4. 筍片香菇湯 5. 水果 6. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	1. 糖醋魚片 2. 肉燥花瓜 糖尿不淋汁 3. 炒蒲瓜 4. 蔬菜湯 5. 水果 6. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	1. 壽喜燒豬肉 2. 醬油炒雞蛋 3. 開陽白菜 4. 大黃瓜湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	1. 麻油雞丁 2. 三杯豆乾丁 3. 炒青花菜 4. 酸辣湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 燴白菜 3. 切片香腸 4. 當歸藥膳湯 5. 清粥 去骨. 剝碎	1. 蘑菇洋蔥肉片 2. 塔香炒蛋 3. 炒油菜 4. 豆薯蛋花湯 5. 清粥 去骨. 剝碎	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 炒芹香高麗菜 4. 蘿蔔湯 糖尿：麵 200g 去骨. 剝碎	1. 醬爆肉絲 2. 紅燒油豆腐 3. 炒大陸妹 4. 絲瓜麵線湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 去骨. 剝碎	1. 香酥魚條 2. 肉燥麵筋 3. 螞蟻上樹 4. 小白菜魚丸湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	1. 白玉燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒冬瓜 4. 韭菜豬血湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g

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(特餐)-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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	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	2. 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. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g		
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒高麗菜 4. 芹珠丸片湯 5. 清粥 去骨. 剝碎	1. 茄汁魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒筍絲 4. 味噌蔬菜湯 5. 清粥 去骨. 剝碎	1. 左宗棠雞丁 2. 蔬菜豬血煲 3. 炒青花菜 4. 榨菜肉絲湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	1. 蘿蔔燒豬肉 2. 魯貢丸 3. 炒地瓜葉 4. 絲瓜蛋花湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g	1. 滷雞腿 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒海帶芽 4. 冬瓜湯 5. 清粥 去骨. 剝碎 糖尿：粥 375g		

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：