

113 年 11 月下半月臺南教養院一般餐菜單-1

| 星期 | | | | | | 星期六 | 星期日 |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 日期 | | | | | | 11/16 | 11/17 |
| 早餐 | | | | | | 1. 麵包 2. 保久乳 | 1. 菜包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿 |
| 午餐 | | | | | | 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. 炒青江菜 4. 玉米湯 5. 白米飯 |
| 晚餐 | | | | | | 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 11 月下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 | 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 | 11/22 | 11/23 | 11/24 |
| 早餐 | 1. 皮蛋肉末粥 | 1. 芝麻饅頭 2. 豆漿 糖尿病：無糖豆漿 | 1. 全麥饅頭 2. 紅茶 | 1. 芋頭肉末滑蛋粥 | 1. 麵包 糖尿病不給甜餡 2. 保久乳 | 1. 筍絲叉燒肉末粥 | 1. 麵包 糖尿病無餡 2. 豆漿 |
| 午餐 | 1. 雙蘿燒豬肉 2. 豬血豆腐煲 3. 炒紅蘿蔔木耳 4. 玉米濃湯 5. 小米飯 6. 水果 糖尿病：飯 150g | 1. 五香滷雞腿 2. 日式蒸蛋 3. 炒大陸妹 4. 鮮菇湯 5. 白米飯 6. 水果 | 1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 蔥花蛋 3. 炒油菜 4. 枸杞冬瓜湯 5. 白米飯 6. 水果 | 1. 洋芋雞丁 有馬鈴薯就減飯 2. 滷蛋 3. 炒小白菜 4. 味噌豆腐湯 5. 白米飯 6. 水果 糖尿病：飯 150g | 1. 洋蔥肉絲 2. 麻婆豆腐(不辣) 3. 炒鵝白菜 4. 酸菜肉絲湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 | 1. 肉燥雞絲 2. 紅燒豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 高麗菜湯 5. 白米飯 | 1. 蘿蔔雞丁 2. 鹹蛋苦瓜 3. 炒青江菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g |
| 晚餐 | 1. 三杯雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 芝麻海帶芽 4. 白菜滷湯 5. 香 Q 白飯 | 1. 蘑菇燒肉片 2. 魚香豆腐 3. 炒豆薯 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯 | 1. 醬爆雞丁 2. 打拋豆干 3. 炒地瓜葉 4. 韭菜豬血湯 5. 白飯 | 1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 醬魯海帶豆干 4. 芹珠丸片湯 糖尿病：麵 200g | 1. 糖醋魚條*2 2. 海芽炒蛋 3. 魯山東白菜 4. 蘿蔔湯 5. 小米飯 糖尿病：飯 150g | 1. 粉蒸南瓜肉 2. 油豆腐肉燥 3. 炒四季豆 4. 鮮菇湯 5. 糙米飯 糖尿病：飯 150g | 1. 蔬菜肉片 2. 番茄炒蛋 3. 炒洋蔥 4. 當歸麵線湯 糖尿病：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 11 月 下半月 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 | |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
| 日期 | 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | 11/30 | |
| 早餐 | 1. 肉包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿 | 1. 皮蛋肉末滑蛋 粥 | 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 | |
| 午餐 | 1. 糖醋魚排 糖尿魚排不給醬 2. 塔香炒蛋 3. 炒青江菜 4. 蘿蔔玉米湯 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. 蔬菜蛋花湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g | 1. 洋蔥燒肉片 2. 香酥豆腐 3. 蒲瓜紅蘿蔔絲 4. 榨菜肉絲湯 5. 水果 6. 糙米飯 | 1. 菲力雞排 2. 炒青江菜 3. 刺瓜鮮菇湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g | 1. 香菇燉雞 2. 豬血豆腐煲 3. 炒油菜 4. 海芽蛋花湯 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 | |
| 晚餐 | 1. 醬爆肉片 2. 玉米肉末 3. 炒大陸妹 4. 冬菜油豆腐湯 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 | 1. 香酥魚排 2. 醬瓜肉燥 3. 炒鵝白菜 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. 茄汁魚條 1 支 3. 白菜滷 4. 當歸高麗菜湯 5. 糙米飯 | 1. 茄汁雞丁 2. 醬油炒蛋 3. 芝麻海帶芽 4. 柴魚蘿蔔湯 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：