

113 年 11 月下半月臺南教養院特餐菜單-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. 清粥 糖尿：粥 375g 剁碎	1. 茄汁魚條*2 (無刺) 2. 醬油炒雞蛋 3. 炒青江菜 4. 玉米湯 5. 清粥 去骨. 剁碎
晚餐						1. 香酥魚排 2. 豆腐蒸蛋 3. 三色豆 4. 豆薯三絲湯 5. 清粥 去骨. 剁碎	1. 地瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 炒大白菜 4. 蔬菜湯 5. 清粥 糖尿：粥 375g 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 11 月 下半月 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	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
早餐	1. 皮蛋肉末粥	1. 銀絲捲 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 全麥饅頭 2. 紅茶	1. 芋頭肉末滑蛋粥	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 保久乳	1. 筍絲叉燒肉末粥	1. 麵包 糖尿無餡 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. 清粥 6. 水果 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 五香滷雞腿 2. 日式蒸蛋 3. 炒大陸妹 4. 鮮菇湯 5. 清粥 6. 水果 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 蔥花蛋 3. 炒油菜 4. 枸杞冬瓜湯 5. 清粥 6. 水果 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 6. 水果 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 肉燥雞絲 2. 紅燒豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 高麗菜湯 5. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 蘿蔔雞丁 2. 鹹蛋苦瓜 3. 炒青江菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 芝麻海帶芽 4. 白菜滷湯 5. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 蘑菇燒肉片 2. 魚香豆腐 3. 炒豆薯 4. 刺瓜湯 5. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 醬爆雞丁 2. 打拋豆干 3. 炒地瓜葉 4. 韭菜豬血湯 5. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 醬魯海帶豆干 4. 芹菜丸片湯 5. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 糖醋魚條*2 2. 海芽炒蛋 3. 魯山東白菜 4. 蘿蔔湯 5. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 粉蒸南瓜肉 2. 油豆腐肉燥 3. 炒四季豆 4. 鮮菇湯 5. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 蔬菜肉片 2. 番茄炒蛋 3. 炒洋蔥 4. 當歸麵線湯 5. 清粥 剁碎 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 11 月下半月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	
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. 清粥 6. 水果 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	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 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	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. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	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 剁碎 糖尿：粥 375g	
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. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 蔥燒魚片 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒油菜 4. 蔬菜湯 5. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 香酥魚排 2. 醬瓜肉燥 3. 炒鵝白菜 4. 蔬菜餛飩湯 5. 清粥 去骨. 剁碎 糖尿：粥 375g	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 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 鐵板豬排 2. 茄汁魚條 1 支 3. 白菜滷 4. 當歸高麗菜湯 5. 清粥 剁碎 糖尿：粥 375g	1. 茄汁雞丁 2. 醬油炒蛋 3. 芝麻海帶芽 4. 柴魚蘿蔔湯 5. 清粥 去骨. 剁碎 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：