

113 年 12 月上半月臺南教養院一般餐菜單-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							12/01
早餐							1. 麵包 糖尿病不給甜餡 2. 麥茶 糖尿病：無糖麥茶
午餐							1. 洋芋燒肉 2. 三杯什錦 3. 炒四季豆 4. 丸子湯 5. 白米飯 糖尿病：飯 150g
晚餐							1. 麻油燉雞 2. 培根蔬菜粉絲 3. 炒芥藍菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 香 Q 白飯 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：

114 年 12 月上半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	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
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. 蘿蔔魚丸湯 5. 水果 6. 五穀米飯	1. 洋蔥燒肉片 2. 豆薯炒蛋 3. 炒四季豆 4. 紫菜蛋花湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 無骨雞排 2. 炒紅蘿蔔絲 3. 豆皮蔬菜湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g	1. 香菇燉雞 2. 塔香炒蛋 3. 炒油菜 4. 冬瓜枸杞湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g	1. 蒜泥豬肉絲 2. 瓜仔肉燥 3. 炒空心菜 4. 大黃瓜湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 滷貢丸 3. 炒青花菜 4. 肉骨茶湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	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. 白米飯
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 滷蛋 3. 炒大陸妹 4. 番茄蛋花湯 5. 白米飯	1. 紅燒雞肉 2. 蔬菜豬血煲 3. 炒油菜 4. 味噌柴魚豆腐 湯 5. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 紅蔥肉燥雞肉 絲 2. 滷油豆腐 3. 開陽白菜 4. 巧達濃湯 (不茆芡) 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 蒜味豬排 2. 三杯豆腐 3. 炒三色豆 4. 藥膳蔬菜湯 5. 糙米飯	1. 茄汁雞丁 2. 豆腐燴洋菇 3. 滷海帶結 4. 關東煮湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 香酥魚排 2. 金沙豆腐 3. 肉燥青江菜 4. 豆薯蛋花湯 5. 小米飯	1. 南瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 炒鵝白菜 4. 當歸麵線湯 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 12 月上半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	星期日
日期	12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
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	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. 雙蘿燒豬肉 2. 炒青椒 3. 豆腐味噌湯 4. 蔬菜炒麵 5. 水果 糖尿：飯 150g	1. 五香滷雞腿 2. 韭菜豬血 3. 炒油菜 4. 柴魚蔬菜湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 紅蔥肉燥雞肉 絲 2. 蔥花蛋 3. 炒青江菜 4. 玉米蛋花湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 香菇燉雞 2. 紅燒雙蘿 3. 餛飩湯 4. 水果 5. 洋蔥肉絲炒麵 糖尿：飯 150g	1. 蜜汁豬肉片 糖尿改蒜泥豬肉 片 2. 炒小黃瓜 3. 螞蟻上樹 4. 小白菜魚丸湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 三杯雞丁 2. 魯油豆腐 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. 滷冬瓜 4. 酸菜豬血湯 5. 白米飯
晚餐	1. 麻油雞丁 2. 1 支柳葉魚 3. 炒大陸妹 4. 白菜滷湯 5. 香 Q 白飯	1. 茄汁魚片 2. 魚香茄子 3. 炒地瓜葉 4. 冬菜油豆腐湯 5. 糙米飯	1. 醬爆雞丁 2. 家常豆腐 3. 炒油菜 4. 肉羹湯 5. 白飯	1. 鐵路豬排 2. 滷蛋 3. 扁魚炒山東白 菜 4. 花椰菜湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋芋雞丁 2. 番茄炒蛋 3. 炒空心菜 4. 當歸高麗菜湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥豬肉 2. 蒸蛋 3. 醬燒海帶 4. 大黃瓜湯 5. 小米飯	1. 南瓜燉肉 2. 蔭鼓豆腐 3. 麻油炒高麗菜 4. 鳳梨豆鼓苦瓜 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：