

113 年臺南教養院 12 月下半菜單(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 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 星期 | 12/16 | 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 | 12/21 | 12/22 |
| 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. 豆腐金針菇味噌湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿:飯 150g | 1. 滷雞腿 2. 家常豆腐 3. 炒鵝白菜 4. 豆皮蔬菜湯 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. 菇菇湯 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. 玉米濃湯 5. 小米飯 糖尿:飯 150g | 1. 咖哩雞丁 2. 醬爆豆干 3. 炒洋蔥 4. 冬瓜魚丸湯 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. 小白菜紫菜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g | 1. 白玉燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒青江菜 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 12 月下半菜單(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 |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 日期 | 12/23 | 12/24 | 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 | 12/29 |
| 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 | 1. 麵包 2. 保久乳 | 1. 菜包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿 |
| 午餐 | 1. 粉蒸地瓜肉片 2. 滷蛋 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. 炒大黃瓜 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. 紅燒雙蘿 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 | 1. 壽喜燒豬肉 2. 麻婆豆腐 3. 螞蟻上樹 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. 三絲湯 5. 白米飯 |
| 晚餐 | 1. 三杯雞丁 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒 A 菜 4. 芹珠丸片湯 5. 香 Q 白飯 | 1. 茄汁魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒豆薯香菇 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. 玉米湯 5. 紫米飯 糖尿:飯 150g | 1. 蘿蔔燒豬肉 2. 魯貢丸 3. 炒地瓜葉 4. 枸杞絲瓜蛋花湯 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 | 1. 香酥魚排 2. 豆腐蒸蛋 3. 三色豆 4. 紫菜蛋花湯 5. 小米飯 | 1. 地瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 塔香茄子 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 年臺南教養院 12 月下半菜單(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 | 12/30 | 12/31 | | | | | |
| 早餐 | 1. 皮蛋肉末粥 | 1. 芝麻饅頭 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿 | | | | | |
| 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：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 | | | | | |
| 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 | | | | | |

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：