

113 年 7 月下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	07/15	07/16	07/17	07/18	07/19	07/20	07/21
早餐	1. 蒲瓜滑蛋肉末粥	1. 銀絲捲 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 絲瓜叉燒肉末粥	1. 芋頭肉末滑蛋粥	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 保久乳	1. 黑糖饅頭 糖尿菜包 2. 紅茶	1. 麵包 糖尿無餡 2. 豆漿
午餐	1. 銀蘿燒豬肉 2. 蔬菜豆腐煲 3. 炒紅蘿蔔木耳 4. 筍絲蛋花湯 5. 小米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 五香滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 炒油菜 4. 榨菜肉絲湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 紅蔥肉燥雞肉絲 2. 蔥花蛋 3. 炒空心菜 4. 味噌豆腐湯 5. 白米飯 6. 水果	1. 洋芋雞丁 有馬鈴薯就減飯 2. 肉片蔬菜滷 3. 炒大陸妹 4. 蔬菜蛋花湯 5. 白米飯 6. 水果 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥肉絲 2. 日式蒸蛋 3. 炒鵝白菜 4. 豆薯香菇湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 肉燥雞絲 2. 紅燒豆腐 3. 蝦皮高麗菜 4. 蔬菜湯 5. 白米飯	1. 蘿蔔雞丁 2. 滷蛋 3. 炒青江菜 4. 紫菜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 番茄炒蛋 3. 魯海帶 4. 白菜滷湯 5. 香 Q 白飯	1. 蘑菇燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒地瓜葉 4. 刺瓜湯 5. 糙米飯	1. 醬爆雞丁 2. 鹹蛋苦瓜 3. 炒油菜 4. 酸菜豬血湯 5. 白飯	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 炒豆芽菜 4. 薑絲冬瓜湯 糖尿：麵 200g	1. 糖醋魚條*2 2. 海芽炒蛋 3. 炒冬瓜 4. 蘿蔔魚丸湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 粉蒸南瓜肉 2. 五香豆乾丁 3. 炒蒲瓜 4. 鮮菇湯 5. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥肉片 2. 酸菜豬血 3. 炒小黃瓜 4. 絲瓜麵線湯 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7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	07/22	07/23	07/24	07/25	07/26	07/27	07/28
早餐	1. 肉包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 皮蛋肉末滑蛋 粥	1. 豆沙包 2. 紅茶 糖尿：無糖紅茶	1. 雞絲滑蛋粥	1. 麵包 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	1. 麵包 糖尿不給甜餡 2. 麥茶 糖尿：無糖麥茶
午餐	1. 糖醋魚排 糖尿魚排不給醬 2. 塔香炒蛋 3. 腐乳空心菜 4. 枸杞冬瓜湯 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. 番茄豆腐湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋蔥燒肉片 2. 魚香茄子 3. 炒鵝白菜 4. 冬菜冬粉湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 菲力雞排 2. 炒青江菜 3. 柴魚蔬菜湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g	1. 香菇燉雞 2. 番茄炒蛋 3. 炒油菜 4. 三絲湯 5. 水果 6. 香Q白飯 糖尿：飯 150g	1. 蜜汁豬肉絲 糖尿：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	1. 洋芋燒肉 2. 三杯什錦 3. 炒青椒 4. 丸子湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g
晚餐	1. 醬爆肉片 2. 香酥豆腐 3. 炒菜豆 4. 冬菜肉末湯 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. 蘿蔔燒雞肉 2. 豬血豆腐煲 3. 炒豆薯香菇絲 4. 海芽蛋花湯 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. 麻婆豆腐(不 辣) 3. 炒小黃瓜 4. 柴魚高麗菜湯 5. 糙米飯	1. 茄汁雞丁 2. 韭菜豬血 3. 芝麻海帶芽 4. 蘿蔔玉米湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 麻油燉雞 2. 玉米粒炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 酸菜筍片湯 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 7 月下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	07/29	07/30	07/31				
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				
午餐	1. 肉燥雞肉絲 2. 柴魚汁蒸蛋 3. 炒地瓜葉 4. 豆腐味噌湯 5. 水果 6. 五穀米飯	1. 洋蔥燒肉片 2. 小黃瓜炒蛋 3. 炒鵝白菜 4. 豆皮蔬菜湯 5. 水果 6. 糙米飯	1. 菲力雞排 2. 炒青江菜 3. 菇菇湯 4. 水果 5. 義大利肉醬麵 糖尿：麵 200g				
晚餐	1. 沙茶燒魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒大陸妹 4. 筍絲蛋花湯 5. 白米飯	1. 蘿蔔燒雞肉 2. 蔬菜粉絲煲 3. 炒油菜 4. 薑絲海芽湯 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				

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：