

113 年臺南教養院 7 月上半菜單-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	07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07
早餐	1. 高麗菜肉末滑蛋粥	1. 黑糖螺絲捲 糖尿菜包 2. 桶裝紅茶	1. 麻醬麵 糖尿半麵加菜 豆腐味噌湯	1. 菜包 2. 桶裝豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 草莓巧克力 饅頭 2. 桶裝豆漿 糖尿用無甜餡	1. 馬鈴薯肉末滑蛋粥	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. 蘿蔔火鍋湯 5. 水果 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 紅燒豆腐 3. 枸杞地瓜葉 4. 刺瓜鮮菇湯 5. 水果 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 洋芋雞丁 有馬 K 就減飯 2. 蔬菜豬血煲 3. 炒四季豆 4. 豆薯清湯 5. 水果 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 糖醋魚片 2. 肉燥豆腐 糖尿不淋汁 3. 炒蒲瓜 4. 榨菜肉絲湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 蘿蔔雞丁 2. 醬爆豆干 3. 炒豆芽菜 4. 大黃瓜湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯	1. 壽喜燒豬肉 2. 三絲炒蛋 3. 開陽白菜 4. 蘿蔔湯 5. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 麻油雞丁 2. 三杯豆乾丁 3. 炒鵝白菜 4. 薑絲冬瓜湯 5. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 燴白菜 3. 柴魚汁蒸蛋 4. 當歸藥膳湯 5. 香 Q 白飯	1. 蘑菇洋蔥肉片 2. 塔香油腐 3. 炒油菜 4. 筍絲蛋花湯 5. 糙米飯	1. 咕咾肉 2. 炸醬麵 3. 炒芹香高麗菜 4. 蘿蔔湯 糖尿：麵 200g	1. 醬爆肉絲 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒大陸妹 4. 酸菜豬血湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 滷雞腿 2. 苦瓜鹹蛋 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. 紫菜蛋花湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 白玉燉雞 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒絲瓜麵線 4. 冬菜油豆腐湯 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 7 月上半菜單-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	07/08	07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14
早餐	1. 雞茸滑蛋粥	1. 雙色饅頭 桶裝豆漿	1. 菜包 2. 桶裝米漿 糖尿用豆漿	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. 粉蒸南瓜肉片 2. 酸菜韭菜豬血 3. 炒油菜 4. 柴魚豆腐味噌湯 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. 炒青江菜 4. 筍片香菇湯 5. 水果 6. 香 Q 白飯 糖尿：飯 150g	1. 筍干燒肉 2. 打拋豆干 3. 炒小黃瓜 4. 三絲湯 5. 水果 6. 糙米飯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁肉醬麵 2. 無骨雞排 3. 鐵板豆芽 4. 蔬菜湯 5. 水果 糖尿：麵 200g	1. 蜜汁豬肉片 糖尿改蒜泥豬肉片 2. 麻婆豆腐(不辣) 3. 炒空心菜 4. 枸杞冬瓜湯 5. 水果 6. 燕麥飯 糖尿：飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 炒絲瓜冬粉 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. 炒高麗菜 4. 三絲湯 5. 白米飯
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 枸杞蒸蛋 3. 炒高麗菜 4. 芹珠丸片湯 5. 香 Q 白飯	1. 茄汁魚片 2. 魚香豆腐 3. 炒地瓜葉 4. 小白菜湯 5. 白米飯	1. 左宗棠雞丁 2. 蔬菜豆腐煲 3. 炒青江菜 4. 酸辣湯 5. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 蘿蔔燒豬肉 2. 花瓜肉燥 3. 白菜滷 4. 巧達濃湯 5. 白米飯 糖尿用清湯 糖尿：飯 150g	1. 茄汁雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 炒油菜 4. 蘿蔔湯 5. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 香酥魚排 2. 塔香炒蛋 3. 肉燥空心菜 4. 豆薯三絲湯 5. 小米飯	1. 南瓜燒肉 2. 毛豆炒豆乾丁 3. 炒鵝白菜 4. 冬瓜湯 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：

113 年 7 月上半月臺南教養院菜單-3

星期	星期一						
日期	07/15						
早餐	1. 蒲瓜滑蛋肉末粥						
午餐	1. 銀蘿燒豬肉 2. 豬血豆腐煲 3. 炒紅蘿蔔木耳 4. 筍絲蛋花湯 5. 小米飯 6. 水果 糖尿:飯 150g						
晚餐	1. 三杯雞丁 2. 洋蔥炒蛋 3. 魯海帶 4. 白菜滷湯 5. 香 Q 白飯						

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：