臺南教養院 2026年10月上半月第01週菜單排定表(素食)以當天實際菜色為

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
午餐	主食	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜	魯豆包	三色豆腐	紅燒烤麩	荷包蛋	醬爆豆干	翡翠豆腐	芋頭燒時蔬
	副菜	什錦鮮菇	豆皮高麗菜	芹香炒菇	魚香茄子	胡蘿蔔包白菜	義式香料杏鮑菇	哨子豆腐
	副菜	白花什錦	塔香茄子	芝麻南瓜	蔬菜炒菇	香菇蒸蛋	三色花生	乾煸四季豆
	青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯
晚餐	主食	米飯	米飯	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜	宮保豆腐	三杯豆包	宮保杏鮑菇	沙茶海茸	彩椒炒菇	香菇素干丁	毛豆蒸蛋
	副菜	茄汁洋芋	香菇筍片	塔香豆干	香酥杏鮑菇	九層塔豆皮	炒什錦菇	西芹炒菇
	副菜	彩椒杏鮑菇	滷蛋	三色玉米	紅藜毛豆仁	炒三絲	醬燒茄子	豆瓣筍片
	青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯

製表:卡多利亞食品股份有限公司 陳宜蓁 營養師　　營養師指導者　陳怡安　營養師



臺南教養院 2026年10月上半月第02週菜單排定表(素食)以當天實際菜色為準

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
午餐	主食	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜	宮保豆腐	滷蛋	宮保杏鮑菇	沙茶海茸	彩椒炒菇	香菇素干丁	蒸蛋
	副菜	茄汁洋芋	香菇筍片	塔香豆干	醬燒杏鮑菇	脆皮豆腐	醬油炒蛋	西芹炒菇
	副菜	彩椒杏鮑菇	乾煸四季豆	三色玉米	紅藜毛豆仁	炒三絲	翡翠南瓜	豆瓣筍片
	青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯
晚餐	主食	米飯	米飯	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜	枸杞蒸蛋	三色豆腐	荷包蛋	紅燒麵輪	醬爆豆干	翡翠豆腐	三杯炒菇
	副菜	番茄白花菜	高麗菜炒蛋	芹香炒菇	魚香茄子	胡蘿蔔包白菜	義式香料杏鮑菇	哨子豆腐
	副菜	什錦鮮菇	塔香茄子	芝麻南瓜	蔬菜炒菇	蔬菜芋頭丁	三色花生	乾煸四季豆
	青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯

製表:卡多利亞食品股份有限公司 陳宜蓁 營養師　　營養師指導者 陳怡安 營養師

