

115.1 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					01/16	01/17	01/18
早餐					1. 炸醬麵 2. 蔥花炒蛋 3. 紫菜味噌湯	1. 麵包 2. 保久乳	1. 芝麻饅頭 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿
午餐					1. 香酥魚排 2. 日式蒸蛋 3. 螞蟻上樹 4. 炒青江菜 5. 豆皮蔬菜湯 6. 水果(院生.日照) 7. 糙米飯	1. 醬爆豬肉片 2. 家常豆腐 3. 韭菜炒豬血 4. 炒地瓜葉 5. 柴魚蔬菜湯 6. 水果(院生) 7. 白米飯	1. 蕃茄洋蔥雞肉 2. 豆干肉絲 3. 肉燥冬瓜 4. 炒大陸妹 5. 三絲湯 6. 水果(院生) 7. 白米飯
晚餐					1. 糖醋雞肉 2. 炒油菜 3. 當歸高麗菜湯 4. 沙茶炒麵 糖尿:麵 200g	1. 香酥魚條 2. 翡翠蒸蛋 3. 肉羹白菜滷 4. 炒菠菜 5. 味噌湯 6. 小米飯	1. 南瓜燉肉片 2. 三杯豆腐 3. 紅蘿蔔炒蛋 4. 炒鵝白菜 5. 大黃瓜湯 6. 香Q白飯 糖尿:飯 150g

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

115.1 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	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
早餐	1. 肉包 2. 麥茶 糖尿：無糖麥茶	1. 全麥饅頭 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 蔬菜肉末粥 2. 炒蛋	1. 蘿蔔糕 2. 帶殼水煮蛋 3. 蔬菜味噌湯	1. 麵包 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿	1. 大菜包 2. 保久乳 糖尿用無糖豆漿	1. 麵包 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿
午餐	1. 咖哩雞丁 2. 玉米炒蛋 3. 螞蟻上樹 4. 炒地瓜葉 5. 蘿蔔湯 6. 水果(院生.日照) 7. 白米飯 糖尿飯 150g	1. 蔥燒魚片 2. 哨子豆腐 糖尿不淋汁 3. 蛋酥白菜 4. 炒空心菜 5. 榨菜肉絲湯 6. 水果(院生.日照) 7. 小米飯 糖尿：飯 150g	1. 肉燥雞肉絲 2. 炒菠菜(院生.日照) 3. 冬瓜香菇湯 4. 水果(院生.日照) 5. 什錦炒麵	1. 蔥爆肉絲 2. 蔬菜粉絲 3. 蕃茄炒蛋 4. 炒A菜 5. 筍絲湯 6. 水果(院生.日照) 7. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 左宗棠洋芋雞肉 2. 蛋酥高麗菜 3. 蠔油豆腐 4. 炒油菜 5. 玉米蛋花湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯 糖尿：飯 150g	1. 筍干燒肉丁 2. 三杯茄子 3. 蒲瓜炒蛋 4. 炒大陸妹 5. 三絲湯 6. 水果(院生.日照) 7. 糙米飯	1. 高麗菜燉雞 2. 蔬菜炒蛋 3. 菇扒冬瓜 4. 炒鵝白菜 5. 味噌豆腐湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯
晚餐	1. 京醬肉片 2. 蠔油豆腐 3. 肉燥南瓜 4. 炒油菜 5. 筍絲蛋花湯 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 紅燒雞丁 2. 翡翠蒸蛋 3. 紅燒麵筋 4. 炒大陸妹 5. 枸杞冬瓜湯 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 香酥花枝排 2. 豆瓣豆腐 3. 洋蔥炒蛋 4. 炒紅蘿蔔金針菇 5. 三絲湯 6. 燕麥飯	1. 蔭醬蔬菜雞丁 2. 回鍋肉片 3. 蘿蔔麵輪 4. 白菜滷 5. 青菜蛋花湯 6. 香Q白飯 糖尿：飯 150g	1. 酸甜醬魚片 2. 筍乾肉片 3. 日式蒸蛋 4. 炒地瓜葉 5. 當歸高麗菜湯 6. 白米飯	1. 肉燥雞肉絲 2. 蔬菜粉絲煲 3. 麻婆豆腐 4. 炒青江菜 5. 蔬菜湯 6. 紫米飯 糖尿：飯 150g	1. 蒜味蔬菜肉片 2. 培根炒青椒 3. 蘿蔔滷麵筋 4. 炒油菜 5. 豆薯湯 6. 糙米飯

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

115.1 月下半月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	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
早餐	1. 蘿蔔糕 2. 炒蛋 3. 紫菜金針菇湯	1. 大肉包 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿	1. 台式鹹粥 2. 帶殼水煮蛋	1. 麵包 2. 保久乳	1. 蔬菜肉末粥 2. 帶殼水煮蛋	1. 全麥饅頭 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿	
午餐	1. 京醬肉絲 2. 茄汁豆腐 3. 滷蛋 4. 炒鵝白菜 5. 冬瓜湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯 糖尿:飯 150g	1. 麻油蔬菜雞肉 2. 酸菜豬血 3. 蔬菜粉絲 4. 炒油菜 5. 紫菜蛋花湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯 糖尿:飯 150g	1. 義大利肉醬麵 2. 韓式雞排 3. 鐵板豆芽 4. 麻油鮮蔬湯 5. 水果(院生.日照) 糖尿:麵 200g	1. 粉蒸地瓜肉片 2. 魚香茄子 3. 蔥燒豆腐 4. 炒青江菜 5. 香菇筍絲湯 6. 水果(院生.日照) 7. 紫米飯 糖尿:飯 150g	1. 滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 蛋酥白菜 4. 炒大陸妹 5. 味噌湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯 糖尿:飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 九層塔蔬菜炒蛋 3. 冬瓜麵筋 4. 炒小芥菜 5. 酸辣湯 6. 水果(院生) 7. 小米飯 糖尿:飯 150g	
晚餐	1. 紅蔥銀芽雞絲 2. 花瓜肉燥 3. 香菇白菜滷 4. 炒青江菜 5. 味噌湯 6. 香Q白飯 糖尿:飯 150g	1. 咖哩魚丁 2. 洋蔥香腸片 3. 苦瓜鹹蛋 4. 炒小芥菜 5. 薑絲冬瓜湯 6. 香Q白飯 糖尿:飯 150g	1. 柴魚燒豬肉絲 2. 糖醋豆包 3. 枸杞蒸蛋 4. 炒大陸妹 5. 南瓜濃湯 6. 白米飯 糖尿用清湯	1. 三杯蔬菜雞肉 2. 番茄炒蛋 3. 豆包炒高麗菜 4. 炒菠菜 5. 柴魚蘿蔔湯 6. 香Q白飯	1. 香酥魚條 2. 金沙金針菇絲瓜 3. 肉燥豆腐 4. 炒油菜 5. 蔬菜湯 6. 白米飯	1. 咖哩雞肉丁 有馬鈴薯就減飯 2. 肉片高麗菜 3. 魚香蘿蔔 4. 炒地瓜葉 5. 白菜蛋花湯 6. 白米飯 糖尿:飯 150g	

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