

115 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				01/01	01/02	01/03	01/04
早餐				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 糖尿病用無糖豆漿	1. 大肉包 2. 米漿 糖尿病用無糖豆漿
午餐				1. 粉蒸地瓜肉片 2. 番茄豆腐 3. 洋蔥培根片 4. 炒青江菜 5. 香菇筍絲湯 6. 水果(院生) 7. 紫米飯 糖尿病:飯 150g	1. 滷雞腿 2. 醬爆豆干 3. 蛋酥白菜 4. 炒大陸妹 5. 紫菜味噌湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯 糖尿病:飯 150g	1. 壽喜燒豬肉 2. 三絲炒蛋 3. 冬瓜麵筋 4. 炒小芥菜 5. 大頭菜湯 6. 水果(院生) 7. 小米飯 糖尿病:飯 150g	1. 香滷豬柳 2. 糖醋蔬菜豆腐 3. 紅蘿蔔炒蛋 4. 炒鵝白菜 5. 冬瓜湯 6. 水果(院生) 7. 香Q白飯 糖尿病:飯 150g
晚餐				1. 三杯蔬菜雞肉 2. 枸杞蒸蛋 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 糖尿病:飯 150g	1. 紅蔥銀芽雞絲 2. 黑瓜肉燥 3. 碰皮白菜滷 4. 炒青江菜 5. 紫菜湯 6. 香Q白飯 糖尿病: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 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	01/05	01/06	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11
早餐	1. 麵包 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿	1. 大菜包 2. 米漿 糖尿用無糖豆漿	1. 台式鹹粥 2. 帶殼水煮蛋	1. 蘿蔔糕 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿	1. 什錦炒麵 2. 魯油豆腐 3. 紫菜蛋花湯	1. 麵包 2. 保久乳	1. 雜糧饅頭 2. 米漿 糖尿用無糖豆漿
午餐	1. 左宗棠洋芋雞肉 2. 蛋酥高麗菜 3. 豆瓣豆腐 4. 炒油菜 5. 冬菜冬粉湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯 糖尿:飯 150g	1. 筍干燒肉丁 2. 打拋茄子 3. 蒲瓜炒蛋 4. 炒空心菜 5. 三絲湯 6. 水果(院生.日照) 7. 糙米飯	1. 茄汁肉醬麵 2. BBQ 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. 高麗菜燉雞 2. 蔬菜炒蛋 3. 紅燒豆腐 4. 炒鵝白菜 5. 味噌豆腐湯 6. 水果(院生.日照) 7. 香Q白飯	1. 香酥魚排 2. 滷蛋 3. 螞蟻上樹 4. 炒青江菜 5. 翡翠蛋花湯 6. 水果(院生.日照) 7. 燕麥飯	1. 回鍋豬肉片 2. 哨子豆腐 3. 酸菜豬血 4. 炒地瓜葉 5. 柴魚蔬菜湯 6. 水果(院生) 7. 白米飯	1. 砂鍋蔬菜雞肉 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. 沙茶燒魚片 2. 魚香茄子 3. 日式蒸蛋 4. 炒地瓜葉 5. 當歸湯 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. 蘿蔔燒豬肉絲 2. 白菜滷 3. 番茄炒蛋 4. 炒大陸妹 5. 巧達濃湯 6. 白米飯 糖尿用清湯	1. 蒜味蔬菜肉片 2. 青椒香腸片 3. 蘿蔔滷麵筋 4. 炒油菜 5. 紫菜湯 6. 糙米飯	1. 糖醋雞肉 2. 炒油菜 3. 當歸高麗菜湯 4. 炸醬麵 糖尿:麵 200g	1. 茄汁魚條 2. 翡翠蒸蛋 3. 肉羹白菜 4. 韭香豆芽菜 5. 味噌湯 6. 小米飯	1. 南瓜燉肉片 2. 三杯豆腐 3. 洋蔥炒蛋 4. 炒鵝白菜 5. 冬瓜湯 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 臺南教養院菜單-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	1/12	1/13	1/14	1/15			
早餐	1. 全麥饅頭 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 肉包 2. 米漿 糖尿：無糖豆漿	1. 蔬菜肉末粥 2. 水煮蛋	1. 蘿蔔糕 2. 帶殼水煮蛋 3. 蔬菜味噌湯			
午餐	1. 咖哩雞丁 2. 玉米炒蛋 3. 螞蟻上樹 4. 炒地瓜葉 5. 麻油鮮蔬湯 6. 水果(院生.日照) 7. 白米飯 糖尿飯 150g	1. 糖醋魚片 2. 肉燥豆腐 糖尿不淋汁 3. 蛋酥白菜 4. 炒A菜 5. 榨菜皮絲湯 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. 薑絲冬瓜湯 4. 水果(院生.日照) 5. 沙茶炒麵	1. 蔥爆肉絲 2. 蔬菜粉絲 3. 蕃茄炒蛋 4. 炒油菜 5. 豆薯湯 6. 水果(院生.日照) 7. 白米飯 糖尿：飯 150g			
晚餐	1. 京醬肉片 2. 蠔油豆腐 3. 魚香南瓜 4. 炒油菜 5. 蕃茄蛋花湯 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 紅燒雞丁 2. 柴魚汁蒸蛋 3. 紅蘿蔔麵筋 4. 炒大陸妹 5. 大頭菜湯 6. 白米飯 糖尿：飯 150g	1. 香酥花枝排 2. 豆瓣豆腐 3. 筍絲炒蛋 4. 炒紅蘿蔔木耳 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. 枸杞高麗菜 5. 青菜蛋花湯 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

