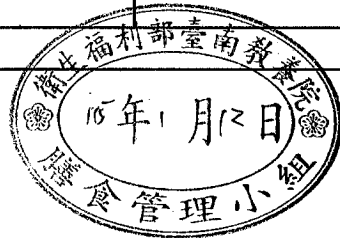


臺南教養院 2026年01月下第01週菜單排定表(素食便當)以當餐實際菜色為準

| 星期                    |    | 一    | 二    | 三    | 四    | 五          | 六           | 日     |
|-----------------------|----|------|------|------|------|------------|-------------|-------|
| 日期                    |    | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16       | 1/17        | 1/18  |
| 午餐                    | 主食 |      |      |      |      | 白米飯        | 白米飯         | 白米飯   |
|                       | 主菜 |      |      |      |      | 醬爆豆干       | 翡翠豆腐        | 芋頭燒時蔬 |
|                       | 副菜 |      |      |      |      | 胡蘿蔔包<br>白菜 | 義式香料杏鮑<br>菇 | 哨子豆腐  |
|                       | 副菜 |      |      |      |      | 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  |
|                       | 湯  |      |      |      |      | 熱湯         | 熱湯          | 熱湯    |
| 晚餐                    | 主食 |      |      |      |      | 白米飯        | 白米飯         | 白米飯   |
|                       | 主菜 |      |      |      |      | 彩椒炒菇       | 香菇素干丁       | 枸杞海芽  |
|                       | 副菜 |      |      |      |      | 九層塔蕃茄      | 炒什錦菇        | 西芹炒菇  |
|                       | 副菜 |      |      |      |      | 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  |
|                       | 湯  |      |      |      |      | 熱湯         | 熱湯          | 熱湯    |
| 製表:卡多利亞股份有限公司 陳宜蓁 營養師 |    |      |      |      |      |            |             |       |
| 營養師指導者 陳怡安 營養師        |    |      |      |      |      |            |             |       |

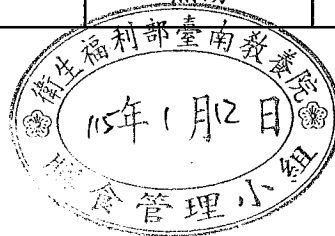


臺南教養院 2026年01月下第02週菜單排定表(素食便當)以當餐實際菜色為準

| 星期 |    | 一    | 二     | 三     | 四     | 五     | 六     | 日     |
|----|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日期 |    | 1/19 | 1/20  | 1/21  | 1/22  | 1/23  | 1/24  | 1/25  |
| 午餐 | 主食 | 白米飯  | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   |
|    | 主菜 | 海結冬瓜 | 滷紅白蘿蔔 | 三杯炒菇  | 彩椒炒菇  | 金菇紅蘿蔔 | 黑胡椒炒菇 | 翡翠豆腐  |
|    | 副菜 | 筍乾豆腐 | 香滷豆干  | 咖哩白花菜 | 九層塔蕃茄 | 咖哩洋芋  | 紅燒蘿蔔  | 塔香杏鮑菇 |
|    | 副菜 | 三杯炒菇 | 蜜汁香菇  | 三絲大白菜 | 四季豆三絲 | 白花什錦  | 韓式年糕  | 三色花生  |
|    | 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 | 白米飯  | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   |
|    | 主菜 | 醬爆豆干 | 紅燒麵輪  | 香菇高麗  | 翡翠豆腐  | 枸杞冬瓜  | 辣味炒菇  | 塔香海茸  |
|    | 副菜 | 芹香炒菇 | 椒鹽茄子  | 蘿蔔毛豆  | 塔香炒菇  | 香滷豆干  | 茼蒿白花菜 | 什錦炒菇  |
|    | 副菜 | 枸杞南瓜 | 蔬菜炒菇  | 洋芋燉菇  | 三色花生  | 蜜汁南瓜  | 紅K高麗菜 | 毛豆豆干  |
|    | 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01月下第03週菜單排定表(素食便當)以當餐實際菜色為準

| 星期 |    | 一     | 二     | 三     | 四     | 五      | 六       |
|----|----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 日期 |    | 1/26  | 1/27  | 1/28  | 1/29  | 1/30   | 1/31    |
| 午餐 | 主食 | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯    | 白米飯     |
|    | 主菜 | 宮保豆腐  | 三杯海帶根 | 宮保杏鮑菇 | 沙茶海茸  | 彩椒炒菇   | 香菇素干丁   |
|    | 副菜 | 茄汁洋芋  | 香菇筍片  | 塔香豆干  | 什錦炒菇  | 九層塔蕃茄  | 炒什錦菇    |
|    | 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    |
|    | 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    |
|    | 湯  | 熱湯    | 熱湯    | 熱湯    | 熱湯    | 熱湯     | 熱湯      |
| 晚餐 | 主食 | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯   | 白米飯    | 白米飯     |
|    | 主菜 | 洋芋什錦  | 三色豆腐  | 紅燒烤麩  | 紅燒麵輪  | 醬爆豆干   | 翡翠豆腐    |
|    | 副菜 | 番茄白花菜 | 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 |
|    | 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    |
|    | 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    |
|    | 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

