

臺南教養院 115年06月上半月第01週菜單排定表(素食)

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
午餐	主食	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	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	蠔油荷包蛋	九層塔蕃茄	蒸蛋	紅燒蘿蔔	塔香杏鮑菇
	副菜	三杯炒菇	素菜捲	三絲大白菜	麻婆豆腐	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	米飯	米飯	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜	滷蛋	紅燒麵輪	香菇高麗菜	翡翠豆腐	枸杞冬瓜	辣味炒菇	塔香海草
	副菜	芹香炒菇	椒鹽茄子	蘿蔔毛豆	塔香炒菇	香滷豆干	醬油炒蛋	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	紅蘿蔔高麗菜	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



臺南教養院 115年06月上半月第02週菜單排定表(素食)

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
午餐	主食	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜	宮保豆腐	菜脯蛋	白花什錦	沙茶海茸	彩椒炒菇	香菇素干丁	醬油蒸蛋
	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	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	椒鹽杏鮑菇	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	塔香炒蛋	三色豆腐	紅燒烤麩	紅燒麵輪	醬爆豆干	翡翠豆腐	芋頭燒時蔬
	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	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:卡多利亞股份有限公司 陳宜蓁 營養師

營養師指導者 陳怡安



臺南教養院 115年06月上半月第03週菜單排定表(素食)

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		6/15						
午餐	主食	米飯						
	主菜	醬爆豆干						
	副菜	芹香炒菇						
	副菜	枸杞南瓜						
	青菜	時令蔬菜						
	湯	熱湯						
晚餐	主食	米飯						
	主菜	海結冬瓜						
	副菜	蒸蛋						
	副菜	三杯炒菇						
	青菜	時令蔬菜						
	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

