

115.07 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				07/16	07/17	07/18	07/19
早餐				1. 肉包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 蟬絲蔬菜粥 2. 蔥炒蛋	1. 麵包 2. 麥茶 糖尿：無糖麥茶	1. 葡萄乾饅頭 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿
午餐				1. 蔥爆肉絲 2. 番茄雞丁 3. 金沙豆腐 4. 炒高麗菜 5. 小白菜味噌湯 6. 水果(院生.日照) 7. 燕麥飯 飯 150g	1. 滷雞腿 2. 塔香炒蛋 3. 蔬菜肉絲 4. 炒豆芽菜 5. 紫菜蛋花湯 6. 水果(院生.日照) 7. 白飯	1. 壽喜燒豬肉 2. 洋蔥炒蛋 3. 雙蘿滷肉 4. 炒大黃瓜 5. 榨菜肉絲湯 6. 水果(院生) 7. 小米飯	1. 香滷豬柳 2. 四季豆炒肉絲 3. 紅蘿蔔炒蛋 4. 炒豆薯 5. 蔬菜蛋花湯 6. 水果(院生) 7. 白飯
晚餐				1. 蔭醬蔬菜雞丁 2. 回鍋肉片 3. 蘿蔔麵輪 4. 炒筍絲 5. 紫菜蛋花湯 6. 白飯	1. 香酥魚排 2. 炒大白菜 3. 三絲湯 4. 什錦炒麵 糖尿：麵 200g	1. 三杯雞肉丁 2. 番茄豆腐 3. 肉末茄子 4. 炒三色豆 5. 南瓜蔬菜湯 6. 白飯	1. 紅蔥銀芽雞絲 2. 黑瓜肉燥 3. 肉羹白菜滷 4. 炒菜豆 5. 鮮菇湯 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



115.07 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	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	07/25	07/26
早餐	1. 黑糖饅頭 2. 麥茶 糖尿：無糖麥茶	1. 高麗菜肉末粥 2. 玉米炒蛋	1. 麵包 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 蘿蔔糕 2. 蔬菜蛋花湯 (蛋量加入湯中)	1. 巧克力饅頭 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿	1. 南瓜肉末粥 2. 蔥花炒蛋	1. 麵包 2. 保久乳
午餐	1. 貴妃雞丁 2. 魯蛋 3. 螞蟻上樹 4. 三杯茄子 5. 芹珠魚丸片湯 6. 水果(院生.日照) 7. 白飯 飯 150g	1. 茄汁魚片 2. 筍乾滷肉片 3. 蛋酥白菜 4. 炒紅蘿蔔木耳絲 5. 高麗菜蛋花湯 6. 水果(院生.日照) 7. 紫米飯	1. 肉燥雞肉絲 2. 炒青花菜(院生.日照) 3. 豆薯香菇湯 4. 水果(院生.日照) 5. 咖哩炒麵 糖尿:麵 200g	1. 紅燒控肉 2. 番茄豆腐 3. 鮪魚玉米炒蛋 4. 薑絲枸杞冬瓜 5. 蔬菜湯 6. 水果(院生.日照) 7. 糙米飯 飯 150g	1. 香酥魚排 2. 香菇蒸蛋 3. 雙蘿滷肉 4. 炒韭香豆芽 5. 豆皮蔬菜湯 6. 水果(院生.日照) 7. 白飯	1. 咖哩豬肉 2. 三色蛋 3. 洋蔥培根 4. 炒地瓜葉 5. 柴魚蔬菜湯 6. 水果(院生) 7. 小米飯	1. 蒜香雞丁 2. 蔬菜糖醋魚片 3. 肉燥冬瓜 4. 炒青花菜 5. 三絲湯 6. 水果(院生) 7. 白飯 飯 150g
晚餐	1. 回鍋肉片 2. 家常豆腐 3. 沙茶肉片洋蔥 4. 炒大黃瓜 5. 筍絲蛋花湯 6. 燕麥飯	1. 紅燒雞丁 2. 三色蛋 3. 三色麵筋 4. 炒高麗菜 5. 白蘿蔔湯 6. 白飯	1. 沙茶肉片 2. 蔬菜香腸片 3. 日式蒸蛋 4. 炒四季豆 5. 三絲湯 6. 小米飯	1. 三杯雞丁 2. 花瓜肉燥 3. 蘿蔔麵輪 4. 白菜滷 5. 青菜蛋花湯 6. 白飯	1. 韓式雞排 2. 南瓜 3. 當歸高麗菜湯 4. 蔬菜肉絲醬油炒麵 糖尿:麵 200g	1. 蔥燒魚丁 2. 小黃瓜雞肉絲 3. 客家小炒 4. 炒空心菜 5. 味噌小白菜湯 6. 白飯	1. 南瓜燉肉 2. 瓜仔肉 3. 紅蘿蔔炒蛋 4. 炒大白菜 5. 大黃瓜湯 6. 糙米飯 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. 7 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	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	08/01	08/02
早餐	1. 肉包 2. 麥茶 糖尿：無糖麥茶	1. 黑糖饅頭 2. 豆漿 糖尿：無糖豆漿	1. 絲瓜肉末粥 2. 炒蛋	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. 玉米滑蛋粥 2. 紅燒麵輪	1. 麵包 2. 豆漿 糖尿用無糖豆漿
午餐	1. 醬爆雞丁 2. 柴魚蒸蛋 3. 打拋豬肉 4. 炒四季豆 5. 蘿蔔湯 6. 水果(院生. 日照) 7. 白飯 飯 150g	1. 香酥魚片 2. 青椒培根 糖尿不淋汁 3. 蛋酥白菜 4. 紅燒冬瓜 5. 榨菜肉絲湯 6. 水果(院生. 日照) 7. 燕麥飯	1. 肉燥雞肉絲 2. 炒鐵板豆芽菜 3. 蔭鼓鳳梨苦瓜湯 4. 水果(院生. 日照) 5. 什錦炒麵 糖尿:麵 200g	1. 蔥爆肉絲 2. 香滷油豆腐 3. 胡蘿蔔炒蛋 4. 炒高麗菜 5. 豆薯湯 6. 水果(院生. 日照) 7. 小米飯 飯 150g	1. 左宗棠洋芋雞肉 2. 苦瓜鹹蛋 3. 沙茶洋蔥肉絲 4. 雙色花椰菜 5. 酸辣湯 6. 水果(院生. 日照) 7. 白飯	1. 筍干燒肉丁 2. 魚香茄子 3. 鮪魚玉米 4. 炒絲瓜 5. 蔬菜湯 6. 水果(院生. 日照) 7. 紫米飯 飯 150g	1. 高麗菜燉雞 2. 醬油炒蛋 3. 菇扒冬瓜 4. 炒青花菜 5. 味噌豆腐湯 6. 水果(院生. 日照) 7. 白飯
晚餐	1. 蔥爆肉片 2. 蠔油豆腐 3. 肉燥筍丁 4. 炒青花菜 5. 筍絲蛋花湯 6. 糙米飯	1. 香菇雞丁 2. 滷蛋 3. 三色豆炒絞肉 4. 大黃瓜炒木耳 5. 麻油高麗菜湯 6. 白飯	1. 鳳梨咕咾肉 2. 豆瓣豆腐 3. 菜脯蛋 4. 炒紅蘿蔔金針菇 5. 三絲湯 6. 紫米飯	1. 蔭醬蔬菜雞丁 2. 回鍋肉片 3. 肉羹白菜 4. 炒四季豆 5. 青菜蛋花湯 6. 白飯	1. 五香滷豬排 2. 炒三色豆 3. 番茄豆腐湯 4. 茄汁肉醬麵 糖尿:麵 200g	1. 肉燥雞肉絲 2. 南瓜炒蛋 3. 麻婆豆腐 4. 炒筍絲 5. 蔬菜湯 6. 白飯	1. 蒜味蔬菜肉片 2. 培根炒洋蔥 3. 蔬菜糖醋魚片 4. 炒海帶芽 5. 大黃瓜湯 6. 小米飯

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



100