

臺南教養院 115年07月上第01週菜單(素食)以當天實際菜色為準

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期				7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
午餐	主食			麵食	米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜			宮保杏鮑菇	沙茶海茸	彩椒炒菇	香菇素干丁	紅燒豆腐
	副菜			塔香豆干	什錦炒菇	九層塔蕃茄	炒什錦菇	西芹炒菇
	副菜			三色玉米	紅藜毛豆仁	蒸蛋	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
	湯			熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯
晚餐	主食			米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜			紅燒烤麩	紅燒麵輪	醬爆豆干	翡翠豆腐	芋頭燒時蔬
	副菜			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			滷蛋	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
	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07月上第02週菜單(素食)以當天實際菜色為準

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
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	荷包蛋	菜脯蛋	香滷油豆腐	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	醬油炒雞蛋	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	醬爆豆干	紅燒麵輪	家常豆腐	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	蒸蛋	滷蛋	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07月上第03週菜單(素食)以當天實際菜色為準

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		7/13	7/14 ^日	7/15				
午餐	主食	米飯	米飯	麵食				
	主菜	宮保豆腐	荷包蛋	宮保杏鮑菇				
	副菜	茄汁洋芋	香菇筍片	塔香豆干				
	副菜	彩椒杏鮑菇	乾煸四季豆	三色玉米				
	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	米飯	米飯	米飯				
	主菜	茄汁豆包	三色豆腐	紅燒烤麩				
	副菜	番茄白花菜	豆皮高麗菜	芹香炒菇				
	副菜	什錦鮮菇	塔香茄子	芝麻南瓜				
	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

