

臺南教養院 2026年07月下半月第01週菜單排定表(素食)以當天實際菜色為準

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期					7/16	7/17	7/18	7/19
午餐	主食				米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜				沙茶海茸	彩椒炒菇	香菇素干丁	滷蛋
	副菜				什錦炒菇	九層塔蕃茄	炒什錦菇	西芹炒菇
	副菜				紅藜毛豆仁	麻婆豆腐	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
	湯				熱湯	熱湯	熱湯	熱湯
晚餐	主食				米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜				紅燒麵輪	醬爆豆干	翡翠豆腐	芋頭燒時蔬
	副菜				魚香茄子	胡蘿蔔白菜	義式香料杏鮑菇	哨子豆腐
	副菜				蔬菜炒菇	荷包蛋	三色花生	三杯杏鮑菇
	青菜				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

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



臺南教養院 2026年07月下半月第02週菜單排定表(素食)以當天實際菜色為準

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
午餐	主食	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	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	番茄炒蛋	什錦炒菇
	副菜	蒸蛋	醬油炒蛋	洋芋燉菇	三色花生	塔香煎蛋	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
晚餐	主食	米飯	米飯	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜	海結冬瓜	滷紅白蘿蔔	三杯炒菇	滷蛋	紅燒豆腐	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	椒鹽杏鮑菇	海帶芽	塔香杏鮑菇
	副菜	黑胡椒杏鮑菇	蜜汁香菇	荷包蛋	四季豆三絲	白花什錦	魯油豆腐	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

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



臺南教養院 2026年07月下半月第03週菜單排定表(素食)以當天實際菜色為準

星期		一	二	三	四	五	六	日
日期		7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
午餐	主食	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜	菜脯蛋	三色豆腐	糖醋豆腐	紅燒麵輪	醬爆豆干	翡翠豆腐	塔香煎蛋
	副菜	番茄白花菜	芹菜杏鮑菇	豆薯香菇	魚香茄子	荷包蛋	義式香料杏鮑菇	哨子豆腐
	副菜	什錦鮮菇	塔香茄子	蒸蛋	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	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	宮保豆腐	三杯海帶根	宮保杏鮑菇	沙茶海草	彩椒炒菇	香菇素干丁	醬燒豆腐
	副菜	茄汁洋芋	滷蛋	香炒豆干	什錦炒菇	茄汁豆包	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	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	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

