臺南教養院 2026年09月上半月第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			9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
午餐	主食		米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜		三色豆腐	紅燒烤麩	荷包蛋	醬爆豆干	翡翠豆腐	芋頭燒時蔬
	副菜		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		沙茶海帶根	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
	湯		熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯	熱湯
晚餐	主食		米飯	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜		枸杞蒸蛋	宮保杏鮑菇	沙茶海茸	魯油豆腐	香菇素干丁	滷蛋
	副菜		香菇筍片	塔香豆干	醬燒杏鮑菇	彩椒炒菇	炒什錦菇	西芹炒菇
	副菜		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
	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09月上半月第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		9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
午餐	主食	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯	米飯	米飯
	主菜	香菇素肉燥	滷蛋	宮保杏鮑菇	魯油豆腐	醬油炒蛋	香菇素干丁	枸杞蒸蛋
	副菜	茄汁洋芋	香菇筍片	香滷豆干	什錦炒菇	彩椒炒菇	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
晚餐	主食	米飯	米飯	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜	菜脯炒蛋	三色豆腐	荷包蛋	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09月上半月第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		9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
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	紅燒油豆腐	荷包蛋	日式蒸蛋	水煮蛋	翡翠豆腐
	副菜	筍乾豆腐	香滷豆干	菜脯蛋	九層塔蕃茄	金菇紅蘿蔔	黑胡椒炒菇	椒鹽杏鮑菇
	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	米飯	米飯	米飯	米飯	麵食	米飯	米飯
	主菜	醬爆豆干	紅燒麵輪	糖醋豆包	翡翠豆腐	枸杞冬瓜	魯油豆腐	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	蒟蒻白花菜	什錦炒菇
	副菜	枸杞蒸蛋	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

