

台南榮譽國民之家

軟質伙食菜單

| 日期 | 8月1日 | 8月2日             | 8月3日         | 8月4日              | 8月5日         | 8月6日              | 8月7日         |                  |
|----|------|------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|------------------|
| 星期 | 星期一  | 星期二              | 星期三          | 星期四               | 星期五          | 星期六               | 星期日          |                  |
| 早餐 | 主食   | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 包子 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 芝麻包 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 蘿蔔糕 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 牛奶 |
|    | 蛋類   | 吻魚炒蛋             | 洋蔥炒蛋         | 紅蘿蔔炒蛋             | 玉米炒蛋         | 荷包蛋               | 四色豆炒蛋        | 白煮蛋              |
|    | 青菜   | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             |
|    | 小菜   | 醋薑片              | 酸菜肉末         | 什錦醬菜              | 滷蘿蔔麵輪        | 碎瓜干丁              | 滷麵筋          | 豆漿               |
| 午餐 | 主食   | 乾飯. 稀飯           | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯           |
|    | 葷菜   | 醬燒魚片             | 椒鹽魚丁         | 醬燒魚片              | 豆瓣魚片         | 豆瓣魚片              | 香酥魚丁         | 椒鹽魚片             |
|    | 葷菜   | 打拋肉              | 滷雞腿          | 肉末蒸蛋              | 土豆炒肉絲        | 肉末蒸蛋              | 洋蔥肉絲         | 肉燥蒸蛋             |
|    | 素菜   | 番茄炒蛋             | 紅燒豆腐         | 白蘿蔔滷豆皮            | 蠔油茄子         | 蛋酥白菜滷             | 開陽豆薯         | 家常豆腐             |
|    | 素菜   | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             |
|    | 鹹湯   | 冬菜粉絲湯            | 筍絲湯          | 蘿蔔湯               | 海芽湯          | 酸辣湯               | 紫菜湯          | 蛋花湯              |
|    | 水果   | 季節水果             | 季節水果         | 季節水果              | 季節水果         | 季節水果              | 季節水果         | 季節水果             |
| 晚餐 | 主食   | 乾. 稀飯<br>饅頭      | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭      |
|    | 葷菜   | 香酥魚丁             | 蔥燒魚片         | 糖醋魚丁              | 香酥魚片         | 紅燒魚丁              | 紅燒魚片         | 蔥燒魚丁             |
|    | 葷菜   | 魚板蒸蛋             | 杏鮑菇肉絲        | 干片肉絲              | 肉末蒸蛋         | 八寶肉醬              | 咖哩肉絲         | 京醬肉絲             |
|    | 素菜   | 酸菜干丁             | 芽菜拌粉絲        | 咖哩馬鈴薯             | 開陽扁蒲         | 筍干滷油腐             | 蟹絲蒸蛋         | 芙蓉南瓜             |
|    | 素菜   | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             |
|    | 湯    | 冬菜粉絲湯            | 高麗菜湯         | 紫菜湯               | 蔬菜湯          | 蘿蔔湯               | 味噌湯          | 木耳湯              |

# 台南榮譽國民之家

# 軟質伙食菜單

| 日期 | 8月8日 | 8月9日             | 8月10日        | 8月11日             | 8月12日        | 8月13日             | 8月14日        | 8月15日            |                  |
|----|------|------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|------------------|------------------|
| 星期 | 星期一  | 星期二              | 星期三          | 星期四               | 星期五          | 星期六               | 星期日          | 星期一              |                  |
| 早餐 | 主食   | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 包子 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 芝麻包 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 銀絲卷 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 牛奶 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 包子 |
|    | 蛋類   | 紅蘿蔔炒蛋            | 洋蔥炒蛋         | 吻魚炒蛋              | 玉米炒蛋         | 荷包蛋               | 四色豆炒蛋        | 白煮蛋              | 紅蘿蔔炒蛋            |
|    | 青菜   | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             |
|    | 小菜   | 醋薑片              | 酸菜肉末         | 什錦醬菜              | 滷蘿蔔麵輪        | 碎瓜干丁              | 滷麵筋          | 豆漿               | 醋薑片              |
| 午餐 | 主食   | 乾飯. 稀飯           | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯           | 乾飯. 稀飯           |
|    | 葷菜   | 醬燒魚片             | 椒鹽魚丁         | 醬燒魚片              | 豆瓣魚丁         | 椒鹽魚片              | 香酥魚丁         | 椒鹽魚丁             | 醬燒魚片             |
|    | 葷菜   | 杏鮑菇肉絲            | 打拋肉          | 肉末蒸蛋              | 土豆炒肉絲        | 肉燥蒸蛋              | 洋蔥肉片         | 肉末蒸蛋             | 滷豬排              |
|    | 素菜   | 油腐大白菜            | 四色豆豆腐        | 什錦扁蒲              | 魚香茄子         | 什錦燴瓜              | 蟹絲蒸蛋         | 家常豆腐             | 油腐大白菜            |
|    | 素菜   | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             |
|    | 鹹湯   | 高麗菜湯             | 味噌湯          | 海芽湯               | 筍絲湯          | 酸辣湯               | 紫菜湯          | 蛋花湯              | 高麗菜湯             |
|    | 水果   | 季節水果             | 季節水果         | 季節水果              | 季節水果         | 季節水果              | 季節水果         | 季節水果             | 季節水果             |
| 晚餐 | 主食   | 乾. 稀飯<br>饅頭      | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭      | 乾. 稀飯<br>饅頭      |
|    | 葷菜   | 香酥魚丁             | 蔥燒魚片         | 糖醋魚丁              | 香酥魚片         | 紅燒魚丁              | 紅燒魚片         | 蔥燒魚片             | 香酥魚丁             |
|    | 葷菜   | 火腿蒸蛋             | 青椒肉絲         | 胡蘿蔔炒肉絲            | 洋蔥肉絲         | 蒸肉餅               | 肉末蒸蛋         | 京醬肉絲             | 火腿蒸蛋             |
|    | 素菜   | 洋蔥豆包絲            | 芽菜拌粉絲        | 咖哩馬鈴薯             | 芽菜炒青椒        | 筍干滷油腐             | 蒸南瓜          | 豆皮大白菜            | 洋蔥豆包絲            |
|    | 素菜   | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             |
|    | 湯    | 冬菜粉絲湯            | 高麗菜湯         | 紫菜湯               | 蔬菜湯          | 蛋花湯               | 味噌湯          | 木耳湯              | 冬菜粉絲湯            |

台南榮譽國民之家

軟質伙食菜單

| 日期 | 8月16日 | 8月17日        | 8月18日             | 8月19日        | 8月20日             | 8月21日        | 8月22日            | 8月23日            |              |
|----|-------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|------------------|------------------|--------------|
| 星期 | 星期二   | 星期三          | 星期四               | 星期五          | 星期六               | 星期日          | 星期一              | 星期二              |              |
| 早餐 | 主食    | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 芝麻包 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 蘿蔔糕 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 牛奶 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 包子 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 |
|    | 蛋類    | 洋蔥炒蛋         | 吻魚炒蛋              | 玉米炒蛋         | 荷包蛋               | 四色豆炒蛋        | 白煮蛋              | 紅蘿蔔炒蛋            | 洋蔥炒蛋         |
|    | 青菜    | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         |
|    | 小菜    | 酸菜肉末         | 什錦醬菜              | 滷蘿蔔麵輪        | 碎瓜干丁              | 滷麵筋          | 豆漿               | 醋薑片              | 酸菜肉末         |
| 午餐 | 主食    | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯           | 乾飯. 稀飯           | 乾飯. 稀飯       |
|    | 葷菜    | 椒鹽魚丁         | 醬燒魚丁              | 椒鹽魚丁         | 豆瓣魚片              | 香酥魚丁         | 椒鹽魚片             | 醬燒魚丁             | 椒鹽魚丁         |
|    | 葷菜    | 打拋肉          | 肉末蒸蛋              | 土豆炒肉絲        | 肉燥蒸蛋              | 洋蔥肉片         | 肉末蒸蛋             | 滷豬排              | 肉末蒸蛋         |
|    | 素菜    | 紅燒豆腐         | 什錦扁蒲              | 蠔油茄子         | 蛋酥白菜<br>滷         | 開陽豆薯         | 什錦大白菜            | 番茄炒蛋             | 四色豆豆腐        |
|    | 素菜    | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         |
|    | 鹹湯    | 筍絲湯          | 海芽湯               | 筍絲湯          | 蔬菜湯               | 紫菜湯          | 蛋花湯              | 冬菜粉絲湯            | 味噌湯          |
| 晚餐 | 主食    | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭      | 乾. 稀飯<br>饅頭      | 乾. 稀飯<br>饅頭  |
|    | 葷菜    | 香酥魚丁         | 茄汁魚片              | 香酥魚片         | 紅燒魚丁              | 紅燒魚片         | 蔥燒魚丁             | 香酥魚片             | 蔥燒魚片         |
|    | 葷菜    | 青椒肉絲         | 胡蘿蔔炒肉絲            | 絞肉蒸蛋         | 八寶肉醬              | 蒸肉餅          | 京醬肉絲             | 火腿蒸蛋             | 青椒肉絲         |
|    | 素菜    | 蠔油粉絲煲        | 咖哩馬鈴薯             | 芙蓉南瓜         | 筍干滷油腐             | 魚板蒸蛋         | 芙蓉南瓜             | 酸菜干丁             | 芽菜拌粉絲        |
|    | 素菜    | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         |
|    | 湯     | 酸菜湯          | 紫菜湯               | 高麗菜湯         | 蘿蔔湯               | 味噌湯          | 木耳湯              | 海芽湯              | 高麗菜湯         |

# 台南榮譽國民之家

# 軟質伙食菜單

| 日期 | 8月24日 | 8月25日             | 8月26日        | 8月27日             | 8月28日        | 8月29日            | 8月30日            | 8月31日        |                   |
|----|-------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|
| 星期 | 星期三   | 星期四               | 星期五          | 星期六               | 星期日          | 星期一              | 星期二              | 星期三          |                   |
| 早餐 | 主食    | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 芝麻包 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 銀絲卷 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 牛奶 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 包子 | 稀飯<br>豆漿. 饅頭 | 稀飯. 豆漿<br>饅頭. 芝麻包 |
|    | 蛋類    | 吻魚炒蛋              | 玉米炒蛋         | 荷包蛋               | 四色豆炒蛋        | 白煮蛋              | 紅蘿蔔炒蛋            | 洋蔥炒蛋         | 吻魚炒蛋              |
|    | 青菜    | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              |
|    | 小菜    | 什錦醬菜              | 滷蘿蔔麵輪        | 碎瓜干丁              | 滷麵筋          | 豆漿               | 醋薑片              | 酸菜肉末         | 什錦醬菜              |
| 午餐 | 主食    | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯           | 乾飯. 稀飯           | 乾飯. 稀飯       | 乾飯. 稀飯            |
|    | 葷菜    | 醬燒魚片              | 椒鹽魚丁         | 椒鹽魚片              | 香酥魚丁         | 椒鹽魚丁             | 醬燒魚片             | 椒鹽魚丁         | 醬燒魚丁              |
|    | 葷菜    | 蒸肉餅               | 土豆炒肉絲        | 肉燥蒸蛋              | 瓜仔肉燥         | 肉末蒸蛋             | 沙茶肉片             | 打拋肉          | 肉末蒸蛋              |
|    | 素菜    | 什錦扁蒲              | 蠔油茄子         | 什錦燴瓜              | 蟹絲蒸蛋         | 家常豆腐             | 油腐大白菜            | 紅燒豆腐         | 什錦扁蒲              |
|    | 素菜    | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              |
|    | 鹹湯    | 海芽湯               | 枸杞南瓜湯        | 酸菜湯               | 紫菜湯          | 蛋花湯              | 高麗菜湯             | 筍絲湯          | 海芽湯               |
| 晚餐 | 主食    | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭      | 乾. 稀飯<br>饅頭      | 乾. 稀飯<br>饅頭  | 乾. 稀飯<br>饅頭       |
|    | 葷菜    | 糖醋魚丁              | 香酥魚丁         | 紅燒魚丁              | 紅燒魚片         | 蔥燒魚片             | 香酥魚丁             | 香酥魚丁         | 茄汁魚片              |
|    | 葷菜    | 胡蘿蔔炒肉絲            | 洋蔥肉絲         | 蒸肉餅               | 咖哩肉片         | 京醬肉絲             | 火腿蒸蛋             | 青椒肉絲         | 胡蘿蔔炒肉絲            |
|    | 素菜    | 咖哩馬鈴薯             | 芽菜炒青椒        | 筍干滷油腐             | 蒸南瓜          | 豆皮大白菜            | 洋蔥豆包絲            | 蠔油粉絲煲        | 咖哩馬鈴薯             |
|    | 素菜    | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              | 季節蔬菜         | 季節蔬菜             | 季節蔬菜             | 季節蔬菜         | 季節蔬菜              |
|    | 湯     | 紫菜湯               | 蔬菜湯          | 蛋花湯               | 味噌湯          | 木耳湯              | 冬菜粉絲湯            | 酸菜湯          | 紫菜湯               |