

**臺北市立文山特殊教育學校
108年10月份營養午餐菜單**

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	上午點心	下午點心	
1	二	颱風補假本日為9/30菜單					乳品	肉絲冬粉湯	克林姆麵包+優酪乳
2	三	南瓜飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	有機蔬菜	洋芋濃湯	水果	魚片鮮蔬粥	地瓜條+海芽湯
3	四	糙米飯	醬燒肉片煲	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	大滷麵	花豆薏仁湯
4	五	麻醬麵+滷雞腿+什錦甜不辣+季節蔬菜+丸子海結湯					水果	蔬菜肉絲豆腐湯	蛋餅
5	六	薏仁飯*	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	玉米蛋花湯	水果	通心麵濃湯	水果餐
7	一	燕麥飯*	醋溜魚丁	木須蒲瓜	季節蔬菜	香菇雞湯	優酪乳	肉燥炒麵	小饅頭+豆漿
8	二	咖哩炒飯(無豬)+蘿蔔燒肉+蒜香茄子+季節蔬菜+酸辣湯					水果	四色甜粥	玉米麵包+鮮奶
9	三	糙米飯	南瓜燒雞	紅蘿芽菜	有機蔬菜	金菇排骨湯	水果	玉米雞茸粥	水果餐
10	四	10/10-國慶日放假							
11	五	10/11-彈性放假(10/5補班補課)							
14	一	五穀飯*	絲瓜炒蛋	滷海結油腐	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	蛋包麵線	蘿蔔糕
15	二	紫米飯	洋芋燒肉	三色炒蛋	季節蔬菜	薑絲海芽湯	水果	青菜湯餃	草莓麵包+優酪乳
16	三	炒米粉+三杯雞+蕃茄炒蛋+有機蔬菜+玉米蘿蔔湯					水果	廣東什錦粥	綠豆地瓜湯
17	四	糙米飯	蕃茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	日式醬油拉麵	水煮玉米+青菜蛋花湯
18	五	胚芽飯*	蔥燒魚丁	筍香炒肉絲	季節蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	關東煮	水果餐
21	一	地瓜飯*	豆干肉片(黑豬)	照燒甜條	季節蔬菜	蕃茄豆芽湯	優酪乳	油腐粉絲湯	水煮蛋+奶油馬鈴薯玉米湯
22	二	糙米飯	青花炒嫩雞	鐵板豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	蕃茄拉麵	蔥花麵包+鮮奶
23	三	薏仁飯	豆酥蒸魚	肉末韮菜鬆	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	清粥小菜	紅豆薏仁湯
24	四	鮮菇炒麵+五香雞腿+洋蔥炒蛋+季節蔬菜+竹筍肉絲湯					水果	精力蔬菜米粉湯	海苔起司飯糰+菇菇湯
25	五	燕麥飯*	義式燒肉	南瓜炒花椰	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	蛋炒飯	水果餐
28	一	糙米飯*	炸魚排	韭菜銀芽肉絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	鹹香麥片粥	銀絲卷
29	二	五穀飯	炸醬彩椒雞丁(搖滾雞)	白菜滷	季節蔬菜	青菜鮮菇湯	水果	肉絲麵線羹	紅豆麵包+優酪乳
30	三	鐵板炒飯+滑蛋肉片(黑豬)+黃瓜豆腸+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	三色雞肉粥	玉米豆腐湯
31	四	紫米飯	和風燒雞	紅蘿高麗	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	鮮蔬烏龍麵	饅頭夾蛋

臺北市立文山特殊教育學校 108年10月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量	
1	二	<small>颱風補假本日為9/30菜單</small>	0	0	0	水果	5.3	2.4	2.2	1		2.8	792	
2	三	南瓜飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	有機蔬菜	洋芋濃湯	水果	3.8	2.6	2.3	1		2.3	682
3	四	糙米飯	醬燒肉片煲	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	3.6	2	1		2.5	772.5
4	五	麻醬麵+滷雞腿+什錦甜不辣+季節蔬菜+九子海結湯				水果	2.5	2.7	2	1		3	622.5	
5	六	薏仁飯*	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.3	3.1	1.5	1		2.6	748
7	一	燕麥飯*	醋溜魚丁	木須蒲瓜	季節蔬菜	香菇雞湯	優酪乳	4.3	2	2.5		0.5	2.9	704
8	二	咖哩炒飯(無豬)+蘿蔔燒肉+蒜香茄子+季節蔬菜+酸辣湯				水果	3.5	2.6	2.5	1		3	697.5	
9	三	糙米飯	南瓜燒雞	紅蘿芽菜	有機蔬菜	金菇排骨湯	水果	4.3	2.6	2.3	1		2.3	717
10	四	10/10-國慶日放假												
11	五	10/11-彈性放假(10/5補班補課)												
14	一	五穀飯*	絲瓜炒蛋	滷海結油腐	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.1	1.4	2.5		0.5	2	604.5
15	二	紫米飯	洋芋燒肉	三色炒蛋	季節蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.7	2.8	1.5	1		2.4	744.5
16	三	炒米粉+三杯雞+蕃茄炒蛋+有機蔬菜+玉米蘿蔔湯				水果	3	3.2	2.2	1		3.3	713.5	
17	四	糙米飯	蕃茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.7	2.4	1		2.3	706
18	五	胚芽飯*	蔥燒魚丁	筍香炒肉絲	季節蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	3.5	2.3	2.2	1		2.5	645
21	一	地瓜飯*	豆干肉片(黑豬)	照燒甜條	季節蔬菜	蕃茄豆芽湯	優酪乳	4.7	2.6	1.8		0.5	2.4	737
22	二	糙米飯	青花炒嫩雞	鐵板豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	3.1	2.1	1		2.3	728.5
23	三	薏仁飯	豆酥蒸魚	肉末韮菜鬆	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	4.5	3.4	1.9	1		2	767.5
24	四	鮮菇炒麵+五香雞腿+洋蔥炒蛋+季節蔬菜+竹筍肉絲湯				水果	1.9	2.9	2.3	1		3.4	621	
25	五	燕麥飯*	義式燒肉	南瓜炒花椰	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.6	2.3	2	1		2.3	708
28	一	糙米飯*	炸魚排	韭菜銀芽肉絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4	2.7	2.2		0.5	2.9	728
29	二	五穀飯	<small>炸醬彩椒雞丁(搖滾雞)</small>	白菜滷	季節蔬菜	青菜鮮菇湯	水果	4	2.5	2.6	1		2.7	714
30	三	鐵板炒飯+滑蛋肉片(黑豬)+黃瓜豆腸+有機蔬菜+薑汁地瓜湯				水果	4.7	3.3	2	1		3	821.5	
31	四	紫米飯	和風燒雞	紅蘿高麗	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4.9	2.6	2	1		2	738

10月1日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.4	胚芽米	10
炸魚薯條	白旗丁	90
	雞蛋	10
	麵粉	
	地瓜粗條	25
	青豆仁	30
	檸檬(6人1顆)	
肉絲芽菜	豆芽菜	50
	肉絲	15
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	10
	木耳	10
青菜	油菜	100
芹香蘿蔔湯	白K中丁	35
	芹菜末	

10月2日 (三)		
南瓜飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
	南瓜小丁	10
雞肉治部煮	清雞肉丁	75
	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅K切片	5
	青江菜切	10
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
有機		100
洋芋濃湯	馬K中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	紅K絲	5

10月3日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=3.6	糙米	20
醬燒肉片煲	肉片	75
	麵腸切片	20
	甜麵醬	
客家小炒	豆干片	30
	芹菜段	30
	香菇	15
	紅K絲	12
	蔥段	3
	蝦米	
青菜	蚵白菜	100
黃瓜海芽湯	大黃瓜中丁	35
	海芽	

10月4日 (五)		
麻醬麵	白油麵	110
P=2.7	絞肉	20
	紅K絲	20
	小黃瓜絲	20
	芝麻醬	20
滷雞腿	棒腿	1支
什錦甜不辣	韭菜段	8
	甜不辣	50
	西芹片	12
	紅K絲	15
青菜	青江菜	100
丸子海結湯	海帶結	20
	魚丸	15
	薑	

10月5日 (六)		
薏仁飯	白米	60
P=3.1	胚芽米	10
	大薏仁	10
沙茶豬柳	豬柳	75
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	12
	沙茶醬	10
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	豆薯切絲	15
	木耳	5
青菜	小白菜	100
玉米蛋花湯	玉米粒	25
	紅K小丁	5
	雞蛋	12

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月7日 (一) 優酪乳		
燕麥飯	白米	60
P=2	胚芽米	10
	燕麥粒	10
醋溜魚丁	白旗丁	90
	紅K絲	15
	小黃瓜絲	10
	木耳	5
木須蒲瓜	蒲瓜中丁	90
	木耳	5
	紅K片	5
青菜		100
香菇雞湯	香菇	10
	杏鮑菇	10
	棒腿丁	15

10月8日 (二)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
蘿蔔燒肉	肉塊	75
	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	香菇	5
蒜香茄子	茄子8cm	1個
	香菇	8
	豆瓣醬、柴魚片	
	蔥	
	蒜末	
青菜		100
酸辣湯	豆腐	15
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	竹筍	5
	蔥花	5

10月9日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.6	糙米	20
南瓜燒雞	南瓜中丁	30
	清雞肉丁	75
	洋蔥絲	10
	薑絲	
紅蘿芽菜	豆芽菜	50
	紅K絲	15
	小黃瓜絲	15
	木耳	10
有機		100
金菇排骨湯	金針菇	25
	紅K絲	5
	排骨	15

國慶日放假

國慶日彈放

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月14日 (一) 乳品		
五穀飯	白米	60
P=1.4	胚芽米	10
	五穀米	10
絲瓜炒蛋	履歷絲瓜	60
	雞蛋	35
	紅K	10
滷海結油腐	海結	45
	油腐	45
青菜		100
羅宋湯	蕃茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

10月15日 (二)		
紫米飯	白米	60
P=2.8	胚芽米	10
	紫米	10
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
	洋蔥片	15
三色炒蛋	雞蛋	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	青豆仁	15
青菜		100
薑絲海芽湯	海芽	1
	薑絲	
	蔥花	

10月16日 (三)		
炒米粉	濕米粉	80
P=3.2	芹菜段	15
	肉絲	10
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
三杯雞	去骨清腿	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
蕃茄炒蛋	雞蛋	45
	蕃茄	30
	洋蔥絲	10
	蔥	
有機		100
玉米蘿蔔湯	玉米段2cm	1塊
	紅K中丁	15
	木耳	10

10月17日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.7	糙米	20
蕃茄燉肉	肉塊	75
	蕃茄	20
	洋蔥中丁	10
	紅K中丁	15
	蕃茄醬	
紅燒香菇冬瓜	冬瓜大丁	80
	碎瓜	8
	香菇	8
	薑絲	
青菜		100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	

10月18日 (五)		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
蔥燒魚丁	白旗丁	90
	洋蔥	15
	紅K	10
	蔥	3
筍香炒肉絲	竹筍絲	25
	肉絲	15
	杏鮑菇	10
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	20
青菜		100
蘿蔔雞湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	棒腿丁	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月21日 (一)		優酪乳
地瓜飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
	地瓜小丁	10
豆干肉片	黑豬肉片	75
	豆干片	15
	芹菜段	5
	甜麵醬	
照燒甜條	甜不辣條	40
	洋蔥片	15
	小黃瓜圓片	20
	紅K片	15
青菜		100
蕃茄豆芽湯	黃豆芽	15
	蕃茄	8

10月22日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=3.1	糙米	20
青花炒嫩雞	清雞胸肉片	75
	青花菜	25
	紅K片	10
鐵板豆腐	香菇	8
	豆腐	70
	紅椒絲	8
	黃椒絲	8
	洋蔥絲	8
	四季豆	8
	黑胡椒	
青菜		100
白菜什錦湯	大白菜	20
	金針菇	5
	木耳	5
	雞大骨	

10月23日 (三)		
薏仁飯	白米	60
P=3.4	胚芽米	10
	大薏仁	10
豆酥蒸魚	白旗片	1片
	大黃瓜	50
	豆酥	5
肉末韭菜鬆	韭菜	25
	絞肉	15
	小豆干丁	15
	蒜末	
	豆豉	
	紅K小丁	10
	豆薯小丁	25
有機		100
玉米洋芋湯	馬K中丁	30
	玉米粒	5
	紅K小丁	5

10月24日 (四)		
鮮菇炒麵	白油麵	110
P=2.9	芹菜段	15
	香菇	10
	紅K絲	10
	杏鮑菇	15
	青豆仁	5
五香雞腿	棒腿	1支
洋蔥炒蛋	雞蛋	45
	洋蔥	20
	紅K絲	15
	木耳	10
青菜		100
竹筍肉絲湯	竹筍片	35
	肉絲	8

10月25日 (五)		
燕麥飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
	燕麥粒	10
義式燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
	洋蔥中丁	15
	青椒絲	10
	義式香料	1罐
南瓜炒花椰	青花菜	30
	南瓜中丁	40
	洋蔥中丁	20
青菜		100
青菜蛋花湯	青菜	30
	雞蛋	12

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月28日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P=2.7	糙米	20
炸魚排	白旗片	1片
	麵粉	
	雞蛋	8
	九層塔	
	杏鮑菇	10
韭菜銀芽肉絲	豆芽菜	50
	肉絲	15
	紅K絲	15
	韭菜段	10
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

10月29日 (二)		
五穀飯	白米	60
P=2.5	胚芽米	10
	五穀米	10
炸醬彩椒雞丁	清雞肉丁	75
★搖滾雞	小黃瓜片	15
	黃椒片	8
	紅椒片	8
	沙茶醬	
白菜滷	大白菜	70
	紅K片	10
	木耳	10
	竹筍絲	5
青菜		100
青菜鮮菇湯	青菜	10
	杏鮑菇	10
	金針菇	10
	紅K絲	5

10月30日 (三)		
鐵板炒飯	白米	60
P=3.3	胚芽米	10
	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
滑蛋肉片	黑豬肉片	75
	青江菜不切	10
	洋蔥中丁	15
	木耳	10
	雞蛋	8
黃瓜豆腸	豆腸切片	30
	小黃瓜	30
	紅K片	15
有機		100
薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25
	芋頭中丁	15
	薑	

10月31日 (四)		
紫米飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
	紫米	10
和風燒雞	去骨清腿	85
	馬K中丁	15
	青豆仁	10
	香菇	8
紅蘿高麗	高麗菜	85
	紅K絲	5
青菜		100
薏仁蓮子肉絲湯	大薏仁	8
	蓮子	5
	肉絲	15

11月1日 (五)		
	白米	60

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校

108年10月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量	
1	二	胚芽飯	煎蛋地瓜薯條	三色芽菜	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	乳品	5.3	2.4	2.2		0.5	2.8	792	
2	三	南瓜飯	素雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	洋芋濃湯	水果	3.8	2.5	2.3	1		2.3	674.5	
3	四	糙米飯	醬燒素肉煲	客家小炒	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	3.2	2	1		2.5	742.5	
4	五	麻醬麵+滷豆干+清炒西芹+季節蔬菜+薑絲海結湯					水果	2.5	2.3	2	1		3	592.5	
5	六	薏仁飯	沙茶素絲	紅絲炒蛋	季節蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.5	1		2.6	733	
7	一	燕麥飯	醋溜豆包	木須蒲瓜	季節蔬菜	雙菇湯	優酪乳	4.3	1.8	2.5		0.5	2.9	689	
8	二	咖哩炒飯+蘿蔔燒素肉+蒜香茄子+季節蔬菜+酸辣湯					水果	3.5	2.6	2.5	1		3	697.5	
9	三	糙米飯	南瓜燒素雞	紅蘿芽菜	有機蔬菜	金菇湯	水果	4.3	2.4	2.3	1		2.3	702	
10	四	10/10-國慶日放假													
11	五	10/11-彈性放假(10/5補班補課)													
14	一	五穀飯	絲瓜炒蛋	滷海結油腐	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.1	1.4	2.5		0.5	2	604.5	
15	二	紫米飯	洋芋燒素肉	三色炒蛋	季節蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.7	2.7	1.5	1		2.4	737	
16	三	炒米粉+三杯素雞+蕃茄炒蛋+有機蔬菜+玉米蘿蔔湯					水果	3	3	2.2	1		3.3	698.5	
17	四	糙米飯	蕃茄燉素肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.6	2.4	1		2.3	698.5	
18	五	胚芽飯	蔥燒腐皮	什錦燴筍	季節蔬菜	蘿蔔湯	水果	3.5	2	2.2	1		2.5	622.5	
21	一	地瓜飯	醬燒豆干	炒三蔬	季節蔬菜	蕃茄豆芽湯	優酪乳	4.7	2.1	1.8		0.5	2.4	699.5	
22	二	糙米飯	青花炒素雞	鐵板豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	3.1	2.1	1		2.3	728.5	
23	三	薏仁飯	紅燒豆包	干丁韭菜鬆	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	4.5	2.8	1.9	1		2	722.5	
24	四	鮮菇炒麵+五香素雞腿+洋蔥炒蛋+季節蔬菜+竹筍湯					水果	1.9	2.6	2.3	1		3.4	598.5	
25	五	燕麥飯	義式燒素肉	南瓜炒花椰	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.6	2.3	2	1		2.3	708	
28	一	糙米飯	杏鮑菇炒蛋	韭菜銀芽	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4	2.4	2.2		0.5	2.9	705.5	
29	二	五穀飯	炸醬彩椒素雞丁	白菜滷	季節蔬菜	青菜鮮菇湯	水果	4	2.5	2.6	1		2.7	714	
30	三	鐵板炒飯+什蔬燴蛋+黃瓜豆腸+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	4.7	2.7	2	1		3	776.5	
31	四	紫米飯	和風燒素雞	紅蘿高麗	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.9	2.4	2	1		2	723	

