

臺北市立文山特殊教育學校
108年03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 |
|----------|----|----------------------------------|------------|---------|------|---------|-----|---------|---------------|
| 4 | 一 | 胚芽飯 | 酥炸魚塊 | 南洋咖哩 | 季節蔬菜 | 綠豆薏仁湯 | 乳品 | 蒲瓜肉絲麵 | 地瓜條+豆漿 |
| 5 | 二 | 紫米飯 | 麻油雞腿 | 日式蒸蛋 | 季節蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 銀絲卷 | 奶酥麵包+鮮奶 |
| 6 | 三 | 義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 南瓜雞肉粥 | 紅豆紫米牛奶 |
| 7 | 四 | 糙米飯 | 滑蛋肉片 | 高麗寬粉 | 季節蔬菜 | 黃瓜雞湯 | 水果 | 關東煮 | 肉片米粉湯 |
| 8 | 五 | 薏仁飯 | 咕咾肉 | 芝麻鮮菇 | 有機蔬菜 | 洋芋蘿蔔湯 | 水果 | 蔬菜拉麵 | 水果餐 |
| 11 | 一 | 南瓜飯 | 蔥燒魚丁 | 甜薯肉絲 | 季節蔬菜 | 白菜豆腐湯 | 優酪乳 | 肉絲麵線 | 四色甜粥 |
| 12 | 二 | 雞粒蛋炒飯+黃瓜豬柳(黑豬)+塔香海茸+季節蔬菜+羅宋湯 | | | | | 水果 | 水煮玉米 | 肉鬆麵包+鮮奶 |
| 13 | 三 | 紫米飯 | 筍香燒肉 | 淡煮風味茄子 | 季節蔬菜 | 薏仁蓮子雞湯 | 水果 | 香菇玉米蛋花粥 | 通心粉濃湯 |
| 14 | 四 | 燕麥飯 | 地瓜蒸肉 | 香菇蘿蔔豆干 | 季節蔬菜 | 酸辣湯 | 水果 | 三絲米粉湯 | 水煮蛋+馬鈴薯(起司)濃湯 |
| 15 | 五 | 五穀飯 | 椒鹽雞丁 | 紅絲豆包 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏米湯 | 水果 | 蔬菜肉絲豆腐湯 | 水果餐 |
| 18 蔬食 | 一 | 糙米飯 | 馬鈴薯烘蛋 | 香滷百頁 | 季節蔬菜 | 玉米濃湯 | 乳品 | 肉片炒麵 | 水果餐 |
| 19 | 二 | 胚芽飯 | 糖醋魚片 | 銀芽木耳炒肉片 | 季節蔬菜 | 芹香白玉湯 | 水果 | 蛋餅 | 葡萄乾麵包+鮮奶 |
| 20 | 三 | 炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯 | | | | | 水果 | 南瓜薏仁粥 | 綠豆地瓜湯 |
| 21 | 四 | 糙米飯 | 百頁燒肉 | 木須炒蛋 | 季節蔬菜 | 玉米洋芋湯 | 水果 | 義大利麵濃湯 | 蒸餃+蛋花湯 |
| 22 | 五 | 糙米飯 | 五凍奇雞 | 芋丁三色 | 有機蔬菜 | 青菜什錦湯 | 水果 | 小饅頭 | 冬粉肉絲湯 |
| 25 | 一 | 咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉(黑豬)+芝麻海結+季節蔬菜+玉米雞湯 | | | | | 優酪乳 | 肉燥米粉湯 | 饅頭夾蛋 |
| 26 | 二 | 五穀飯 | 照燒雞肉 | 脆炒洋芋 | 季節蔬菜 | 八寶甜湯 | 水果 | 日式醬油拉麵 | 蔥花麵包+鮮奶 |
| 27 | 三 | 糙米飯 | 青花炒嫩雞(搖滾雞) | 洋蔥甜條 | 季節蔬菜 | 黃芽肉絲湯 | 水果 | 廣東粥 | 紅豆薏仁湯 |
| 28 | 四 | 薏仁飯 | 炸鯛魚片 | 香菇四季豆 | 季節蔬菜 | 鄉村豆腐豬肉湯 | 水果 | 麻油麵線 | 燒肉飯糰+海芽湯 |
| 29 | 五 | 南瓜飯 | 蕃茄燉肉 | 西芹腐皮絲 | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 水果 | 鹹香麥片粥 | 水果餐 |

愛護地球飲食技巧

六大類食物
在地食材
當季蔬果
生鮮食材
少肉多蔬食
簡單包裝

全民健康飲食篇!

常見的烹調方式

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：臺北市立文山醫院 營養治療科 廖嘉慧營養師

- 油炸：**運用大量的熱油高溫來烹調食材。口感酥脆，但小心吃進過多油脂
- 熱炒：**以中大火來加熱食材，建議減少用油量會更健康
- 清蒸：**運用蒸氣傳導加熱來烹調，可品嚐到食材的原汁原味、減少油與鈉攝取量
- 涼拌：**食材處理好加入調味料拌勻後即可使用。備料時應仔細清洗，以免食物不潔影響健康

更多資訊請上 健談 havemary.com

臺北市立文山特殊教育學校 108年03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 |
|----|----|----------------------------------|------------|---------|------|---------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 4 | 一 | 胚芽飯 | 酥炸魚塊 | 南洋咖哩 | 季節蔬菜 | 綠豆薏仁湯 | 乳品 | 5 | 2.1 | 1.5 | 0.5 | 2.8 | 731 |
| 5 | 二 | 紫米飯 | 麻油雞腿 | 日式蒸蛋 | 季節蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 4.3 | 2.7 | 1 | 1 | 2.5 | 701 |
| 6 | 三 | 義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | 水果 | 3 | 3.9 | 2.3 | 1 | | 3.2 | 764 |
| 7 | 四 | 糙米飯 | 滑蛋肉片 | 高麗寬粉 | 季節蔬菜 | 黃瓜雞湯 | 水果 | 3.1 | 2.7 | 1.9 | 1 | 2.4 | 635 |
| 8 | 五 | 薏仁飯 | 咕咾肉 | 芝麻鮮菇 | 有機蔬菜 | 洋芋蘿蔔湯 | 水果 | 4.3 | 2.1 | 2.3 | 1 | 2.7 | 697.5 |
| 11 | 一 | 南瓜飯 | 蔥燒魚丁 | 甜薯肉絲 | 季節蔬菜 | 白菜豆腐湯 | 優酪乳 | 3.8 | 2.5 | 1.7 | 0.5 | 2.6 | 673 |
| 12 | 二 | 雞粒蛋炒飯+黃瓜豬柳(黑豬)+塔香海茸+季節蔬菜+羅宋湯 | | | | 水果 | 3.5 | 2.6 | 2.7 | 1 | | 3.3 | 716 |
| 13 | 三 | 紫米飯 | 筍香燒肉 | 淡煮風味茄子 | 季節蔬菜 | 薏仁蓮子雞湯 | 水果 | 4.6 | 2.2 | 1.9 | 1 | 2.4 | 702.5 |
| 14 | 四 | 燕麥飯 | 地瓜蒸肉 | 香菇蘿蔔豆干 | 季節蔬菜 | 酸辣湯 | 水果 | 4.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.3 | 748.5 |
| 15 | 五 | 五穀飯 | 椒鹽雞丁 | 紅絲豆包 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏米湯 | 水果 | 4.4 | 3.8 | 2.2 | 1 | 2.9 | 838.5 |
| 18 | 一 | 糙米飯 | 馬鈴薯烘蛋 | 香滷百頁 | 季節蔬菜 | 玉米濃湯 | 乳品 | 5 | 2 | 1.6 | 0.5 | 2.3 | 703.5 |
| 19 | 二 | 胚芽飯 | 糖醋魚片 | 銀芽木耳炒肉片 | 季節蔬菜 | 芹香白玉湯 | 水果 | 3.5 | 2.6 | 2.5 | 1 | 2.7 | 684 |
| 20 | 三 | 炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯 | | | | 水果 | 2.1 | 3.4 | 2.5 | 1 | | 3.5 | 682 |
| 21 | 四 | 糙米飯 | 百頁燒肉 | 木須炒蛋 | 季節蔬菜 | 玉米洋芋湯 | 水果 | 4.7 | 3.1 | 1.4 | 1 | 2.5 | 769 |
| 22 | 五 | 糙米飯 | 五凍奇雞 | 芋丁三色 | 有機蔬菜 | 青菜什錦湯 | 水果 | 4.6 | 3.6 | 1.7 | 1 | 2.5 | 807 |
| 25 | 一 | 咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉(黑豬)+芝麻海結+季節蔬菜+玉米雞湯 | | | | 優酪乳 | 3.9 | 2.4 | 2.3 | | 0.5 | 3.1 | 710 |
| 26 | 二 | 五穀飯 | 照燒雞肉 | 脆炒洋芋 | 季節蔬菜 | 八寶甜湯 | 水果 | 5 | 2.1 | 1.8 | 1 | 2.6 | 729.5 |
| 27 | 三 | 糙米飯 | 青花炒嫩雞(搖滾雞) | 洋蔥甜條 | 季節蔬菜 | 黃芽肉絲湯 | 水果 | 4.5 | 2.9 | 1.8 | 1 | 2.6 | 754.5 |
| 28 | 四 | 薏仁飯 | 炸鯛魚片 | 香菇四季豆 | 季節蔬菜 | 鄉村豆腐豬肉湯 | 水果 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2.8 | 741 |
| 29 | 五 | 南瓜飯 | 蕃茄燉肉 | 西芹腐皮絲 | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 水果 | 3.7 | 3.1 | 2.1 | 1 | 2.5 | 716.5 |

愛護地球飲食技巧

六大類食物
在地食材
當季蔬果
生鮮食材
少肉多蔬食
簡單包裝

常見烹調方式

全民愛健康 飲食篇1

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：臺北市立文山醫院 營養師 廖嘉欣 醫師 廖嘉欣

1. 油炸：
運用大量的熱油高溫來烹調食材。口感酥脆，但小心吃進過多油脂

2. 熱炒：
以中大火來加熱食材，建議減少油量會更健康

3. 清蒸：
運用蒸氣傳導加熱來烹調，可品嚐到食材的原汁原味、減少油與鈉攝取量

4. 涼拌：
食材處理好加入調味料拌勻後即可使用。備料時應仔細清洗，以免食物不影響健康

更多資訊請上 健談 havemary.com

| 3月4日 (一) | | 乳品 |
|----------|------|----|
| 胚芽飯 | 白米 | 60 |
| p=2.1 | 胚芽米 | 10 |
| 酥炸魚塊 | 烏魚丁 | 90 |
| | 麵粉 | |
| | 雞蛋 | 8 |
| 南洋咖哩 | 馬K中丁 | 55 |
| | 紅K中丁 | 20 |
| | 洋蔥中丁 | 15 |
| | 咖哩粉 | |
| | 椰漿 | |
| 青菜 | | 95 |
| 綠豆薏仁湯 | 綠豆 | 20 |
| | 小薏仁 | 15 |
| | 糖 | |

★每日配給蔥、薑、蒜★

| 3月5日 (二) | | |
|----------|------|-----|
| 紫米飯 | 白米 | 60 |
| p=2.7 | 胚芽米 | 10 |
| | 紫米 | 10 |
| 麻油雞腿 | 棒腿 | 1支 |
| | 馬K中丁 | 30 |
| | 麻油 | |
| | 老薑 | |
| 日式蒸蛋 | 雞蛋 | 40 |
| | 香菇 | 8 |
| | 毛豆仁 | 8 |
| | 蔥 | |
| 青菜 | | 95 |
| 紫菜蛋花湯 | 海芽 | 1.5 |
| | 雞蛋 | 12 |

| 3月6日 (三) | | |
|----------|------|----|
| 義大利麵 | 乾螺絲麵 | 50 |
| p=3.9 | 洋蔥中丁 | 30 |
| | 絞肉 | 20 |
| | 玉米粒 | 15 |
| | 蕃茄 | 20 |
| | 蕃茄醬 | |
| 雙椒炒嫩雞 | 清雞肉丁 | 75 |
| | 紅椒中丁 | 10 |
| | 黃椒中丁 | 10 |
| | 香菇 | 10 |
| 毛豆干丁 | 毛豆仁 | 15 |
| | 豆干丁 | 20 |
| | 豆薯小丁 | 40 |
| | 紅K小丁 | 15 |
| 青菜 | | 95 |
| 高纖蔬菜湯 | 高麗菜絲 | 15 |
| | 牛蒡絲 | 10 |
| | 香菇 | 5 |
| | 海絲 | 5 |

◆素食不要加入五辛◆

| 3月7日 (四) | | |
|----------|-------|----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| p=2.7 | 糙米 | 20 |
| 滑蛋肉片 | 肉片 | 75 |
| | 洋蔥中丁 | 15 |
| | 雞蛋 | 15 |
| | 毛豆仁 | 8 |
| 高麗寬粉 | 寬粉 | 10 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 高麗菜絲 | 25 |
| | 木耳 | 10 |
| 青菜 | | 95 |
| 黃瓜雞湯 | 大黃瓜中丁 | 30 |
| | 大薏仁 | 1 |
| | 棒腿丁 | 15 |

單位:1人/克

| 3月8日 (五) | | |
|----------|------|----|
| 薏仁飯 | 白米 | 60 |
| p=2.1 | 胚芽米 | 10 |
| | 大薏仁 | 10 |
| 咕咾肉 | 肉塊 | 75 |
| | 黃椒片 | 10 |
| | 青椒片 | 10 |
| | 紅椒片 | 10 |
| | 洋蔥片 | 5 |
| | 蕃茄醬 | |
| 芝麻鮮菇 | 秀珍菇 | 25 |
| | 香菇 | 25 |
| | 杏鮑菇 | 40 |
| | 白芝麻 | |
| 有機 | | 95 |
| 洋芋蘿蔔湯 | 馬K中丁 | 30 |
| | 紅K小丁 | 5 |

| 3月11日 (一) | | 優酪乳 |
|-----------|------|-----|
| 南瓜飯 | 白米 | 60 |
| p=2.5 | 胚芽米 | 10 |
| | 南瓜小丁 | 10 |
| 蔥燒魚丁 | 烏魚丁 | 90 |
| | 洋蔥片 | 15 |
| | 紅K片 | 10 |
| | 蔥 | 3 |
| 甜薯肉絲 | 豆薯粗絲 | 55 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 肉絲 | 15 |
| | 木耳 | 10 |
| 青菜 | | 95 |
| 白菜豆腐湯 | 大白菜切 | 20 |
| | 豆腐 | 25 |
| | 紅K絲 | 5 |
| | 香菇 | 5 |

★每日配給蔥、薑、蒜★

| 3月12日 (二) | | |
|-----------|------|----|
| 雞粒蛋炒飯 | 白米 | 60 |
| p=2.6 | 胚芽米 | 10 |
| | 雞絞肉 | 10 |
| | 雞蛋 | 10 |
| | 紅K小丁 | 10 |
| | 洋蔥小丁 | 15 |
| | 蔥花 | 5 |
| 黃瓜豬柳 | 黑豬肉絲 | 75 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 洋蔥絲 | 12 |
| | 小黃瓜絲 | 10 |
| 塔香海茸 | 海茸 | 80 |
| | 九層塔 | |
| 青菜 | | 95 |
| 羅宋湯 | 蕃茄 | 15 |
| | 馬K中丁 | 10 |
| | 洋蔥中丁 | 5 |
| | 高麗菜絲 | 10 |

| 3月13日 (三) | | |
|-----------|-------|----|
| 紫米飯 | 白米 | 60 |
| p=2.2 | 胚芽米 | 10 |
| | 紫米 | 10 |
| 筍香燒肉 | 肉塊 | 75 |
| | 竹筍小丁 | 10 |
| | 紅K小丁 | 12 |
| | 香菇 | 8 |
| | 蔥末、蒜末 | |
| 淡煮風味 | 茄子8cm | 1個 |
| 茄子 | 紅K片 | 10 |
| | 木耳 | 5 |
| | 蔥 | |
| 青菜 | | 95 |
| 薏仁蓮子雞湯 | 大薏仁 | 8 |
| | 蓮子 | 3 |
| | 棒腿丁 | 15 |
| | 薑 | |

◆素食不要加入五辛◆

| 3月14日 (四) | | |
|-----------|------|----|
| 燕麥飯 | 白米 | 60 |
| p=3 | 胚芽米 | 10 |
| | 燕麥粒 | 10 |
| 地瓜蒸肉 | 肉塊 | 75 |
| | 地瓜中丁 | 30 |
| | 蒸肉粉 | 2包 |
| 香菇蘿蔔豆干 | 白K中丁 | 50 |
| | 豆干片 | 25 |
| | 香菇 | 15 |
| 青菜 | | 95 |
| 酸辣湯 | 豆腐 | 15 |
| | 紅K絲 | 5 |
| | 木耳 | 5 |
| | 雞蛋 | 5 |
| | 竹筍絲 | 5 |
| | 蔥花 | |

單位:1人/克

| 3月15日 (五) | | |
|-----------|-------|----|
| 五穀飯 | 白米 | 60 |
| p=3.8 | 胚芽米 | 10 |
| | 五穀米 | 10 |
| 椒鹽雞丁 | 清雞肉丁 | 75 |
| | 小黃瓜中丁 | 25 |
| | 杏鮑菇 | 15 |
| | 九層塔 | |
| | 椒鹽粉 | |
| 紅絲豆包 | 1/4豆包 | 40 |
| | 紅K絲 | 18 |
| | 芹菜段 | 18 |
| | 香菇 | 15 |
| 有機 | | 95 |
| 冬瓜薏米湯 | 冬瓜中丁 | 30 |
| | 大薏仁 | 8 |
| | 薑 | |

| 3月18日 (一) | | 乳品 |
|-----------|------|-----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| p=2 | 糙米 | 20 |
| 馬鈴薯烘蛋 | 馬K中丁 | 25 |
| | 洋蔥中丁 | 15 |
| | 雞蛋 | 35 |
| | 青豆仁 | 15 |
| | 義式香料 | 1小罐 |
| 香滷百頁 | 百頁豆腐 | 90 |
| | 白K中丁 | 30 |
| | 紅K中丁 | 10 |
| | 滷包 | |
| 青菜 | | 95 |
| 玉米濃湯 | 玉米醬 | 15 |
| | 馬K小丁 | 10 |
| | 洋蔥小丁 | 5 |
| | 紅K小丁 | 5 |
| | 雞蛋 | 8 |

★每日配給蔥、薑、蒜★

| 3月19日 (二) | | |
|-----------|------|----|
| 胚芽飯 | 白米 | 60 |
| p=2.6 | 胚芽米 | 10 |
| 糖醋魚片 | 鯛魚片 | 1片 |
| | 洋蔥中丁 | 20 |
| | 紅K絲 | 15 |
| | 木耳 | 15 |
| | 蕃茄醬 | |
| 銀芽木耳 | 豆芽菜 | 50 |
| 炒肉片 | 韭菜 | 15 |
| | 肉片 | 15 |
| | 木耳 | 10 |
| | 蔥 | |
| 青菜 | | 95 |
| 芹香白玉湯 | 白K中丁 | 20 |
| | 紅K中丁 | 10 |
| | 芹菜 | 少許 |

| 3月20日 (三) | | |
|-----------|------|-----|
| 炸醬麵 | 白油麵 | 110 |
| p=3.4 | 絞肉 | 20 |
| | 香菇 | 10 |
| | 竹筍小丁 | 15 |
| | 豆干小丁 | 15 |
| 三杯雞丁 | 清雞肉丁 | 75 |
| | 馬K中丁 | 30 |
| | 九層塔 | |
| | 薑片 | |
| 炒三蔬 | 紅K絲 | 25 |
| | 芹菜段 | 35 |
| | 杏鮑菇 | 30 |
| 青菜 | | 95 |
| 香菇筍片湯 | 竹筍片 | 35 |
| | 香菇 | 8 |

◆素食不要加入五辛◆

| 3月21日 (四) | | |
|-----------|--------|----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| p=3.1 | 糙米 | 20 |
| 百頁燒肉 | 肉塊 | 75 |
| | 百頁豆腐 | 20 |
| | 紅K片 | 10 |
| | 木耳 | 10 |
| 木須炒蛋 | 雞蛋 | 40 |
| | 木耳 | 15 |
| | 紅K絲 | 10 |
| 青菜 | | 95 |
| 玉米洋芋湯 | 玉米段2cm | 1塊 |
| | 馬K中丁 | 30 |

單位:1人/克

| 3月22日 (五) | | |
|-----------|-------|----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| p=3.6 | 糙米 | 20 |
| 五凍奇雞 | 清雞肉丁 | 75 |
| | 蕃茄 | 8 |
| | 黃椒中丁 | 5 |
| | 小黃瓜圓片 | 10 |
| | 木耳 | 8 |
| 芋丁三色 | 芋頭小丁 | 35 |
| | 小干丁 | 25 |
| | 毛豆仁 | 15 |
| | 紅K小丁 | 15 |
| 有機 | | 95 |
| 青菜什錦湯 | 小白菜切 | 20 |
| | 鮑魚菇 | 5 |
| | 木耳 | 5 |
| | 花枝丸 | 10 |

| 3月25日 (一) | | 優酪乳 |
|-----------|--------|-----|
| 咖哩炒飯 | 白米 | 60 |
| p=2.4 | 胚芽米 | 10 |
| | 雞蛋 | 10 |
| | 三色豆 | 15 |
| | 洋蔥小丁 | 20 |
| | 咖哩粉 | |
| 蒜泥白肉 | 黑豬肉片 | 75 |
| | 蒜泥 | 2 |
| | 青江菜 | 20 |
| | | |
| 芝麻海結 | 海結 | 80 |
| | 白芝麻 | |
| | 薑絲 | |
| 青菜 | | 95 |
| 玉米雞湯 | 玉米段2cm | 1個 |
| | 棒腿丁 | 15 |
| | | |
| | | |

| 3月26日 (二) | | |
|-----------|------|----|
| 五穀飯 | 白米 | 60 |
| p=2.1 | 胚芽米 | 10 |
| | 五穀米 | 10 |
| | | |
| 照燒雞肉 | 去骨清腿 | 85 |
| | 洋蔥絲 | 20 |
| | 紅K絲 | 15 |
| | 白芝麻 | |
| | | |
| 脆炒洋芋 | 馬K絲 | 45 |
| | 青椒絲 | 15 |
| | 木耳 | 15 |
| | 紅K絲 | 15 |
| 青菜 | | 95 |
| 八寶甜湯 | 紅豆 | 6 |
| | 綠豆 | 6 |
| | 花豆 | 6 |
| | 小薏仁 | 6 |
| | 西谷米 | 6 |
| | 桂圓 | 5 |
| | 糖 | |

| 3月27日 (三) | | |
|-----------|------|-----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| p=2.9 | 糙米 | 20 |
| | | |
| 青花炒嫩雞 | 清雞肉丁 | 75 |
| ★搖滾雞 | 青花菜 | 15 |
| | 紅K片 | 18 |
| | | |
| 洋蔥甜條 | 甜不辣條 | 40 |
| | 洋蔥絲 | 15 |
| | 紅椒絲 | 10 |
| | 青椒絲 | 10 |
| 青菜 | | 95 |
| 黃芽肉絲湯 | 黃豆芽 | 15 |
| | 海芽 | 0.5 |
| | 肉絲 | 15 |
| | 大骨 | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 3月28日 (四) | | |
|-----------|------|----|
| 薏仁飯 | 白米 | 60 |
| p=3 | 胚芽米 | 10 |
| | 大薏仁 | 10 |
| | | |
| 炸鱈魚片 | 鱈魚片 | 1片 |
| | 麵粉 | |
| | 雞蛋 | 8 |
| | | |
| 香菇四季豆 | 四季豆段 | 65 |
| | 香菇 | 15 |
| | 木耳 | 8 |
| 青菜 | | 95 |
| 鄉村豆腐豬肉湯 | 肉絲 | 15 |
| | 豆腐 | 20 |
| | 南瓜大丁 | 10 |
| | 紅K小丁 | 5 |
| | 白K小丁 | 8 |
| | 青江菜 | 5 |
| | | |

| 3月29日 (五) | | |
|-----------|------|----|
| 南瓜飯 | 白米 | 60 |
| p=3.1 | 胚芽米 | 10 |
| | 南瓜小丁 | 10 |
| | | |
| 蕃茄燉肉 | 肉塊 | 75 |
| | 蕃茄 | 10 |
| | 洋蔥中丁 | 8 |
| | 馬K中丁 | 20 |
| | 蕃茄醬 | |
| 西芹腐皮絲 | 西芹片 | 35 |
| | 油片絲 | 30 |
| | 紅K片 | 15 |
| | 木耳 | 10 |
| 有機 | | 95 |
| 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 | 35 |
| | 薑絲 | |
| | | |
| | | |

★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3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 | |
|----|----|----------------------------|-------|--------|------|-------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 4 | 一 | 胚芽飯 | 荷包蛋 | 南洋咖哩 | 季節蔬菜 | 綠豆薏仁湯 | 乳品 | 5.8 | 1.1 | 1.5 | | 0.5 | 2.8 | 712 | |
| 5 | 二 | 紫米飯 | 麻油素腿 | 日式蒸蛋 | 季節蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 4.3 | 2.5 | 1 | 1 | | 2.5 | 686 | |
| 6 | 三 | 義大利麵+雙椒炒素雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 3 | 3.7 | 2.3 | 1 | | | 3.2 | 749 |
| 7 | 四 | 糙米飯 | 滑蛋素肉片 | 高麗寬粉 | 季節蔬菜 | 黃瓜湯 | 水果 | 3.1 | 2.5 | 1.9 | 1 | | 2.4 | 620 | |
| 8 | 五 | 薏仁飯 | 咕咾素肉 | 芝麻鮮菇 | 有機蔬菜 | 洋芋蘿蔔湯 | 水果 | 4.3 | 2.1 | 2.3 | 1 | | 2.7 | 697.5 | |
| 11 | 一 | 南瓜飯 | 蔥燒豆包 | 甜薯素絲 | 季節蔬菜 | 白菜豆腐湯 | 優酪乳 | 3.8 | 2.5 | 1.7 | | 0.5 | 2.6 | 673 | |
| 12 | 二 | 蛋炒飯+黃瓜素絲+塔香海茸+季節蔬菜+羅宋湯 | | | | | 水果 | 3.5 | 2.3 | 2.7 | 1 | | 3.3 | 693.5 | |
| 13 | 三 | 紫米飯 | 筍香燒素肉 | 淡煮風味茄子 | 季節蔬菜 | 薏仁蓮子湯 | 水果 | 4.6 | 2.1 | 1.9 | 1 | | 2.4 | 695 | |
| 14 | 四 | 燕麥飯 | 地瓜蒸素肉 | 香菇蘿蔔豆干 | 季節蔬菜 | 酸辣湯 | 水果 | 4.5 | 3 | 1.8 | 1 | | 2.3 | 748.5 | |
| 15 | 五 | 五穀飯 | 椒鹽素雞丁 | 紅絲豆包 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏米湯 | 水果 | 4.4 | 3.5 | 2.2 | 1 | | 2.9 | 816 | |
| 18 | 一 | 糙米飯 | 馬鈴薯烘蛋 | 香滷百頁 | 季節蔬菜 | 玉米濃湯 | 乳品 | 5 | 2 | 1.6 | | 0.5 | 2.3 | 703.5 | |
| 19 | 二 | 胚芽飯 | 糖醋豆包 | 銀芽木耳 | 季節蔬菜 | 芹香白玉湯 | 水果 | 3.5 | 2.2 | 2.5 | 1 | | 2.7 | 654 | |
| 20 | 三 | 炸醬麵+三杯素雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯 | | | | | 水果 | 2.1 | 3 | 2.5 | 1 | | 3.5 | 652 | |
| 21 | 四 | 糙米飯 | 百頁燒素肉 | 木須炒蛋 | 季節蔬菜 | 玉米洋芋湯 | 水果 | 4.7 | 3.1 | 1.4 | 1 | | 2.5 | 769 | |
| 22 | 五 | 糙米飯 | 五凍素雞 | 芋丁三色 | 有機蔬菜 | 青菜什錦湯 | 水果 | 4.6 | 3.5 | 1.7 | 1 | | 2.5 | 799.5 | |
| 25 | 一 | 咖哩炒飯+紅燒豆包+芝麻海結+季節蔬菜+玉米湯 | | | | | 優酪乳 | 3.9 | 2.3 | 2.3 | | 0.5 | 3.1 | 702.5 | |
| 26 | 二 | 五穀飯 | 照燒素雞肉 | 脆炒洋芋 | 季節蔬菜 | 八寶甜湯 | 水果 | 6 | 2.1 | 1.8 | 1 | | 2.6 | 799.5 | |
| 27 | 三 | 糙米飯 | 青花炒素雞 | 洋蔥炒豆干 | 季節蔬菜 | 黃芽湯 | 水果 | 4.1 | 2.7 | 1.8 | 1 | | 2.6 | 711.5 | |
| 28 | 四 | 薏仁飯 | 三色炒蛋 | 香菇四季豆 | 季節蔬菜 | 鄉村豆腐湯 | 水果 | 4 | 2.8 | 2 | 1 | | 2.8 | 726 | |
| 29 | 五 | 南瓜飯 | 蕃茄燉素肉 | 西芹腐皮絲 | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 水果 | 3.7 | 3.1 | 2.1 | 1 | | 2.5 | 716.5 | |

