

**臺北市立文山特殊教育學校
108年8+9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
8/30	五	糙米飯*	滑蛋肉片	高麗寬粉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	肉絲炒麵	水果餐
9/2	一	胚芽飯*	紅燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	優酪乳	蔬菜拉麵	水餃+蛋花湯
9/3	二	雞粒蛋炒飯+黃瓜豬柳(黑豬)+塔香海茸+有機蔬菜+羅宋湯					水果	三絲米粉湯	紅豆麵包+鮮奶
9/4	三	南瓜飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	青菜什錦湯	水果	香菇雞肉蛋花粥	咖哩炒麵
9/5	四	糙米飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	蔥蛋吐司	四色甜粥
9/6	五	燕麥飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	蒲瓜肉絲雞蛋粥	水果餐
9/9	一	紫米飯*	香草洋芋鮑菇	香滷百頁海結	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	青菜餛飩湯	香菇肉絲米糕
#####	二	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	銀絲卷+豆漿	葡萄乾麵包+優酪乳
#####	三	日式烏龍麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	鮮蔬魚片粥	紅豆紫米牛奶
#####	四	薏仁飯*	炸魚片薯條	木須銀芽	季節蔬菜	芹香白玉湯(雞骨熬湯)	水果	米粉炒	水果餐
#####	五	中	0	秋	有機蔬菜	節	水果	放	假
9/16	一	糙米飯*	百頁燒肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	玉米洋芋湯	優酪乳	冬粉肉絲湯	羅宋排骨湯
9/17	二	胚芽飯	照燒雞肉(搖滾雞)	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	鮮菇義大利麵	肉鬆麵包+鮮奶
9/18	三	地瓜飯	豆酥蒸魚片	香菇四季豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	什錦雞肉粥	香拌炒手
9/19	四	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉(黑豬)+芝麻海結+季節蔬菜+梅干雞湯					水果	日式醬油拉麵	炒年糕
9/20	五	糙米飯*	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	肉絲燴飯	水果餐
9/23	一	燕麥飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	鮮肉麵線	白玉翡翠
9/24	二	炸醬麵+蜜汁雞丁+豆薯三色+有機蔬菜+酸辣湯					水果	蛋餅	蔥花麵包+豆漿
9/25	三	紫米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	鮮菇玉米粥	芋頭西米露
9/26	四	糙米飯	醋溜魚丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	竹筍湯	水果	豆腐肉片冬粉湯	肉絲飯糰
9/27	五	薏仁飯*	蔥香雞丁	奶油白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	地瓜條+優酪乳	水果餐
9/30	一	五穀飯*	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節蔬菜	紅豆麥片湯	優酪乳	蘿蔔糕	關東煮

*有機米




宮保天 歡樂世界
 Kung Pao Bowl
 Tel: 02-26519947

臺北市立文山特殊教育學校

108年8+9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
8/30	五	糙米飯*	滑蛋肉片	高麗寬粉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	4.4	2.1	2.4	1		2.5	698
9/2	一	胚芽飯*	紅燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	優酪乳	4.4	2.5	1.9		0.5	2.8	729
9/3	二	雞粒蛋炒飯+黃瓜豬柳(黑豬)+塔香海茸+有機蔬菜+羅宋湯					水果	3.6	2.6	2.7	1		3	709.5
9/4	三	南瓜飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	青菜什錦湯	水果	4.1	3.6	1.8	1		2.1	756.5
9/5	四	糙米飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4.3	2.1	2.3	1		2.7	697.5
9/6	五	燕麥飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4.7	2.7	1.8	1		2.5	749
9/9 蔬食	一	紫米飯*	香草洋芋鮑菇	香滷百頁海結	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.8	2	1.9		0.5	2.2	692.5
9/10	二	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.3	3	2	1		2.1	730.5
9/11	三	日式烏龍麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	1.8	2.1	3	1		3.5	576
9/12	四	薏仁飯*	炸魚片薯條	木須銀芽	季節蔬菜	芹香白玉湯(雞身熬湯)	水果	4	2.1	2.7	1		2.6	682
9/13	五	中		秋		節								
9/16	一	糙米飯*	百頁燒肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	玉米洋芋湯	優酪乳	5	3.1	1.3		0.5	2.1	769.5
9/17	二	胚芽飯	照燒雞肉(搖滾雞)	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	5.5	2.1	1.8	1		2.7	769
9/18	三	地瓜飯	豆酥蒸魚片	香菇四季豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	3.6	3	2	1		3.2	731
9/19	四	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉(黑豬)+芝麻海結+季節蔬菜+梅干雞湯					水果	3.5	2.4	2.6	1		3.1	689.5
9/20	五	糙米飯*	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	5.1	2.9	1.9	1		2.3	785.5
9/23	一	燕麥飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4	3.1	2.4		0.5	2.3	736
9/24	二	炸醬麵+蜜汁雞丁+豆薯三色+有機蔬菜+酸辣湯					乳品	3.9	3.7	1.7		0.5	3	788
9/25	三	紫米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	乳品	4.5	2.5	2.4		0.5	2.2	721.5
9/26	四	糙米飯	醋溜魚丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	竹筍湯	乳品	4.3	2.7	2		0.5	2.4	721.5
9/27	五	薏仁飯*	蔥香雞丁	奶油白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	4	2.9	2.2		0.5	2.5	725
9/30	一	五穀飯*	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節蔬菜	紅豆麥片湯	乳品	6	2.7	1.5		0.5	2.2	819

*有機米



宮保王 歡樂世界
Kung Pao Bowl
Tel: 02-26519947

9月16日 (一)		優酪乳
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
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜		100
玉米洋芋湯	玉米段2cm	1塊
	馬K中丁	30

9月17日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
照燒雞肉	去骨清腿	85
	洋蔥絲	20
	紅K絲	15
	白芝麻	
咖哩洋芋	馬K中丁	45
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	20
	咖哩粉	
有機		100
八寶甜湯	紅豆	6
	綠豆	6
	花豆	6
	小薏仁	6
	西谷米	6
	桂圓	5

9月18日 (三)		
地瓜飯	白米	60
P=3	胚芽米	10
	地瓜小丁	10
豆酥蒸魚	白旗魚片	1片
	大黃瓜中丁	60
	豆酥	
香菇四季豆	四季豆段	60
	香菇	10
	紅K絲	10
	黃椒絲	5
青菜		100
鄉村豆腐	肉絲	15
豬肉湯	豆腐	20
	南瓜大丁	10
	紅K小丁	5
	白K小丁	8
	青江菜	5

9月19日 (四)		
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	10
芝麻海結	海結	80
	白芝麻	
	薑絲	
青菜		100
梅干雞湯	白K中丁	25
	梅干菜	2斤
	樟腿丁	15

9月20日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	25
	紅K片	10
洋蔥甜條	甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
青菜		100
黃芽肉絲湯	黃豆芽	15
	木耳	8
	肉絲	15
	海芽	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月23日 (一)		乳品
燕麥飯	白米	60
P=3.1	胚芽米	10
	燕麥	10
蕃茄燉肉	肉塊	75
	蕃茄	20
	洋蔥中丁	10
	紅K中丁	15
	蕃茄醬	
西芹腐皮絲	西芹片	35
	油片絲	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁	35
	薑	

9月24日 (二)		
炸醬麵	白油麵	110
P=3.7	絞肉	20
	香菇	10
	竹筍小丁	15
	豆干小丁	15
	甜麵醬	
	豆瓣醬	
蜜汁雞丁	清雞肉丁	75
	地瓜	30
豆薯三色	豆薯小丁	30
	紅K小丁	15
	木耳	15
	黃椒小丁	15
有機		100
酸辣湯	豆腐	15
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	竹筍	5
	蔥花	5

9月25日 (三)		
紫米飯	白米	60
P=2.5	胚芽米	10
	紫米	10
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
	紅K大丁	30
	蔥段	3
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
	南瓜中丁	25
	蒲瓜中丁	25
	大黃瓜中丁	25
	香菇	5
青菜		100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	18
	薑	

9月26日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.7	糙米	20
醋溜魚丁	白旗魚片	90
	馬K中丁	50
	洋蔥中丁	10
	青椒中丁	10
	蔥、薑	
蔥花燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜		100
竹筍湯	竹筍切片	30
	海芽	

9月27日 (五)		
薏仁飯	白米	60
P=2.9	胚芽米	10
	大薏仁	10
蔥香雞丁	清雞肉丁	75
	洋蔥中丁	15
	紅K片	10
	蔥段	3
奶油白菜	大白菜切	70
	洋蔥小丁	15
	蘑菇罐	10
	奶油	2條
青菜		100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克