

**臺北市立文山特殊教育學校
108年11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	五	糙米飯*	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	季節蔬菜	竹筍湯	水果	鮮菇豆腐燴飯	水果餐
4	一	薏仁飯*	鮮燴魚丁	元氣蒸蛋	季節蔬菜	四神瘦肉湯	優酪乳	羅宋湯	炒米粉
5	二	咖哩炒飯(無豬)+壽喜肉片+黃瓜什錦+季節蔬菜+紅豆紫米甜湯					水果	榨菜肉絲麵	肉鬆麵包+鮮奶
6	三	五穀飯	滷雞腿	魚香豆腐	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	南瓜雞肉粥	綠豆薏仁湯
7	四	糙米飯	京醬肉絲	木須白菜(彩椒)	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	蔬菜肉絲豆腐冬粉	蘿蔔糕
8	五	地瓜飯*	雞肉治部煮	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	海結排骨湯	水果	擔仔麵	水果餐
11	一	胚芽飯*	椒鹽地瓜百頁	紅燒竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	鮮肉麵線	蛋炒飯+味噌湯
12	二	糙米飯	糖醋魚片	肉末豆腐	季節蔬菜	三菇湯	水果	蛋餅+薏仁漿	克林姆麵包+鮮奶
13	三	義大利麵+香草翅腿+南瓜炒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	鮮菇雞肉末粥	綠豆地瓜湯
14	四	紫米飯	京都肉塊	芽菜干絲	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	饅頭夾蛋+海芽湯	水煮玉米+豆漿
15	五	燕麥飯*	三杯雞	豆瓣茄子	季節蔬菜	金菇白菜湯	水果	南瓜豬肉蔬菜湯	水果餐
18	一	糙米飯*	清蒸魚	醬燒冬瓜(+香菇、三角豆腐)	季節蔬菜	肉羹湯	優酪乳	玉米肉末粥	鮮蔬烏龍麵
19	二	薏仁飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	水果	義大利麵濃湯	葡萄乾麵包+鮮奶
20	三	五穀飯	椰香咖哩雞	芋丁三色	有機蔬菜	蕃茄豆芽湯	水果	鮮蔬魚片粥	地瓜條+蛋花湯
21	四	時蔬炊飯+薑汁燒肉(黑豬)+西芹油腐+季節蔬菜+蕃茄蛋花湯					水果	魚丸麵線	銀絲卷+豆漿
22	五	糙米飯*	貴妃雞丁(搖滾雞)	日式炒牛蒡	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	關東煮	水果餐
25	一	南瓜飯*	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	乳品	青菜餛飩湯	肉絲炒麵
26	二	家常炒麵+照燒雞腿(白芝麻)+薑絲絲瓜+季節蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	黃芽海帶肉片湯	奶酥麵包+鮮奶
27	三	胚芽飯	蔥燒魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	養生山藥粥	蒸餃+杏菇湯
28	四	糙米飯	竹筍燒雞	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	蕃茄拉麵	起司飯糰
29	五	紫米飯*	滑蛋肉片(黑豬)	淡煮風味茄子	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	清粥小菜	水果餐

*當日白米為有機米



臺北市立文山特殊教育學校 108年11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	五	糙米飯*	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	季節蔬菜	竹筍湯	水果	4	2.8	1.8	1		2.3	698.5	
4	一	薏仁飯*	鮮燴魚丁	元氣蒸蛋	季節蔬菜	四神瘦肉湯	優酪乳	4.5	3.1	1.3		0.5	2.5	752.5	
5	二	咖哩炒飯(無豬)+壽喜肉片+黃瓜什錦+季節蔬菜+紅豆紫米甜湯					水果	5	2.2	2.2	1			3	765
6	三	五穀飯	滷雞腿	魚香豆腐	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	3.5	1.2	1		2.3	750	
7	四	糙米飯	京醬肉絲	木須白菜(彩椒)	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	4	3.1	2.6	1		2.4	745.5	
8	五	地瓜飯*	雞肉治部煮	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	海結排骨湯	水果	3.2	3.2	2.3	1		2.3	685	
11	一	胚芽飯*	椒鹽地瓜百頁	紅燒竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.8	2.1	1.9		0.5	3	736	
12	二	糙米飯	糖醋魚片	肉末豆腐	季節蔬菜	三菇湯	水果	4	3	1.9	1		2.7	734	
13	三	義大利麵+香草翅腿+南瓜炒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	3.6	2.9	2.1	1		2.8	708	
14	四	紫米飯	京都肉塊	芽菜干絲	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	2.5	2.3	1		2.3	688.5	
15	五	燕麥飯*	三杯雞	豆瓣茄子	季節蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	2.6	2.3	1		2.6	730.5	
18	一	糙米飯*	清蒸魚	醬燒冬瓜(+香菇、三角)	季節蔬菜	肉羹湯	優酪乳	4	3	2		0.5	2.3	718.5	
19	二	薏仁飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	水果	4	3.3	1.7	1		2.5	742.5	
20	三	五穀飯	椰香咖哩雞	芋丁三色	有機蔬菜	蕃茄豆芽湯	水果	5.1	2.5	2	1		2.3	758	
21	四	時蔬炊飯+薑汁燒肉(黑豬)+西芹油腐+季節蔬菜+蕃茄蛋花湯					水果	5.8	2.9	2.3	1		2.6	858	
22	五	糙米飯*	貴妃雞丁(搖滾雞)	日式炒牛蒡	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	4.5	2.2	2.4	1		2.4	708	
25	一	南瓜飯*	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	乳品	3.4	2.9	2.3		0.5	2.7	694.5	
26	二	家常炒麵+照燒雞腿(白芝麻)+薑絲絲瓜+季節蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	2.3	2.5	1		2.9	670.5	
27	三	胚芽飯	蔥燒魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	6	2.1	1.8	1		2.3	786	
28	四	糙米飯	竹筍燒雞	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4.6	2.9	2.3	1		2.4	765	
29	五	紫米飯*	滑蛋肉片(黑豬)	淡煮風味茄子	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4	2.9	2.5	1		2.3	723.5	

*當日白米為有機米

--	--	--	--	--	--

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月18日 (一)		優酪乳
糙米飯	白米	60
P=2.8	糙米	20
清蒸魚	白旗片	105
+3%	大黃瓜中丁	65
	蔥	
	薑	
醬燒冬瓜	冬瓜大丁	70
	香菇	5
	小三角油豆腐	20
	薑	
青菜		100
肉羹湯	肉片	15
	香菇	5
	大白菜絲	12
	紅K絲	2

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月25日 (一)		乳品
南瓜飯	白米	60
P=2.9	胚芽米	10
	南瓜小丁	10
鐵板豬柳	肉絲	75
	金針菇	8
	紅K絲	8
	豆芽菜	10
	木耳	10
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
青菜		100
玉米蘿蔔湯	玉米段2cm	1塊
	白K中丁	30

★每日配給蔥、薑、蒜★

--	--	--	--	--	--

11月19日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P=3.3	胚芽米	10
	大薏仁	10
沙茶豬柳	豬柳	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
	沙茶醬	
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	豆薯切絲	15
	木耳	5
青菜		100
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	10
	青菜	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月26日 (二)		
家常炒麵	白油麵	110
P=2.3	肉絲	15
	木耳	5
	紅K絲	5
	芹菜段	10
	洋蔥絲	10
照燒雞腿	棒腿	1支
薑絲絲瓜	絲瓜	80
	紅K絲	5
	薑絲	
青菜		100
小白菜菇	味噌	
味噌湯	小白菜	20
	香菇	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

--	--	--	--	--	--

◆素食不要加入五辛◆

11月20日 (三)		
五穀飯	白米	60
P=2.5	胚芽米	10
	五穀米	10
椰香咖哩雞	帶皮雞肉丁	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉	
	椰漿	
芋丁三色	芋頭小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
有機		100
蕃茄豆芽湯	黃豆芽	15
	蕃茄	8
	海芽	

◆素食不要加入五辛◆

11月27日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
蔥燒魚丁	白旗丁	90
	洋蔥片	15
	紅K片	10
	蔥	3
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	高麗菜絲	40
	木耳	5
	絞肉	10
	紅K絲	5
有機		100
芋頭西米露	芋頭中丁	35
	西谷米	10
	糖	
	椰漿	

◆素食不要加入五辛◆

--	--	--	--	--	--

單位:1人/克

11月21日 (四)		
時蔬炊飯	白米	60
P=2.9	胚芽米	10
	牛蒡絲	10
	金針菇	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	5
	香菇	5
薑汁燒肉	黑豬肉片	75
黑豬	紅K絲	5
	洋蔥絲	8
	木耳	10
	薑	
西芹油腐	西芹片	40
	油豆腐	2個
	紅K片	15
	木耳	10
青菜		100
蕃茄蛋花湯	蕃茄	25
	青江菜	8
	雞蛋	5

◆素食不要加入五辛◆

11月28日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
竹筍燒雞	搖滾雞	75
	竹筍中丁	30
	香菇	5
	紅K片	5
金菇燴青花	青花菜	60
	金針菇	20
	洋蔥	5
	木耳	5
青菜		100
薏仁蓮子	大薏仁	8
肉絲湯	蓮子	5
	肉絲	15

◆素食不要加入五辛◆

--	--	--	--	--	--

11月22日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=2.2	糙米	20
貴妃雞丁	去骨清腿丁	85
	秀珍菇	5
	小黃瓜	5
	紅K絲	5
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	40
	白芝麻	
青菜		100
青木瓜排骨湯	青木瓜	30
	紅K片	5
	排骨	15

◆素食不要加入五辛◆

11月29日 (五)		
紫米飯	白米	60
P=2.9	胚芽米	10
	紫米	10
滑蛋肉片	黑豬肉片	75
黑豬肉	洋蔥中丁	15
	雞蛋	15
	毛豆仁	8
淡煮風味茄子	茄子8cm	1個
	紅K片	10
	木耳	5
	蔥	
青菜		100
什錦蔬菜湯	洋蔥中丁	10
	青椒中丁	5
	蕃茄	8
	大白菜切	15
	芹菜末	3
	雞大骨	

◆素食不要加入五辛◆

臺北市立文山特殊教育學校

108年11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	五	糙米飯*	洋蔥干片	香菇蒸蛋	季節蔬菜	竹筍湯	水果	4	2.4	1.8	1	2.3	668.5	
4	一	薏仁飯*	鮮燴豆腐	元氣蒸蛋	季節蔬菜	四神湯	優酪乳	4.5	2.1	1.3	0.5	2.5	677.5	
5	二	咖哩炒飯+壽喜干片+黃瓜什錦+季節蔬菜+紅豆紫米甜湯					水果	5	1.9	2.2	1		3	742.5
6	三	五穀飯	荷包蛋	魚香豆腐	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	2.1	1.2	1	2.3	645	
7	四	糙米飯	京醬素絲	木須白菜 (彩椒)	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4	2.5	2.6	1	2.4	700.5	
8	五	地瓜飯*	素雞肉治部煮	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	海結湯	水果	3.2	3.1	2.3	1	2.3	677.5	
11	一	胚芽飯*	椒鹽地瓜白頁	紅燒竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.8	2.1	1.9	0.5	3	736	
12	二	糙米飯	糖醋豆包	紅燒豆腐	季節蔬菜	三菇湯	水果	4	2.3	1.9	1	2.7	681.5	
13	三	義大利麵+香草烘蛋+南瓜炒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	3.6	2.9	2.1	1	2.8	708	
14	四	紫米飯	醬燒豆包	芽菜干絲	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	2.3	2.3	1	2.3	673.5	
15	五	燕麥飯*	三杯素雞	豆瓣茄子	季節蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	2.4	2.3	1	2.6	715.5	
18	一	糙米飯*	黃瓜燴蛋	醬燒冬瓜(+ 香菇、三角)	季節蔬菜	白菜湯	優酪乳	4	2.1	2	0.5	2.3	651	
19	二	薏仁飯	沙茶干片	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	水果	4	2.8	1.7	1	2.5	705	
20	三	五穀飯	椰香素咖哩雞	芋丁三色	有機蔬菜	蕃茄豆芽湯	水果	5.1	2.5	2	1	2.3	758	
21	四	時蔬炊飯+洋蔥炒蛋+西芹油腐+季節蔬菜+蕃茄蛋花湯					水果	5.8	2.3	2.3	1	2.6	813	
22	五	糙米飯*	三絲炒蛋	日式炒牛蒡	季節蔬菜	青木瓜湯	水果	4.5	2.2	1.9	1	2.4	695.5	
25	一	南瓜飯*	鐵板干絲	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	乳品	3.4	2.4	2.3	0.5	2.7	657	
26	二	家常炒麵+照燒素雞腿(白芝麻)+薑絲絲瓜+季節蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	2.3	2.5	1	2.9	670.5	
27	三	胚芽飯	蔥燒豆干	高麗粉絲	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	6	1.8	1.8	1	2.3	763.5	
28	四	糙米飯	竹筍燒素雞	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.6	2.6	2.3	1	2.4	742.5	
29	五	紫米飯*	滑蛋干片	淡煮風味茄子	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4	2.5	2.5	1	2.3	693.5	

