

**臺北市立文山特殊教育學校
108年12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
2	一	糙米飯*	黃瓜肉片	和風炸豆腐	季節蔬菜	海帶味噌湯	乳品	絲瓜肉絲麵線	水煮蛋+米漿
3	二	燕麥飯	麻油雞腿	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	擔仔麵	克林姆麵包+鮮奶
4	三	薏仁飯	沙茶魚片	涼拌三絲	有機蔬菜	豆漿雞肉丸子湯	水果	南瓜雞肉粥	餛飩湯
5	四	金瓜米粉+炸雞排+開陽蒲瓜+季節蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	肉絲炒飯	蘿蔔糕(蒸)+豆漿
6	五	糙米飯*	滑蛋肉片(黑豬)	高麗寬粉	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	蒲瓜肉絲麵	水果餐
9	一	胚芽飯*	芹菜魚片	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	關東煮	三絲炒米粉
10	二	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	蛋餅+豆漿	肉鬆麵包+鮮奶
11	三	地瓜飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	有機蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	香菇雞肉蛋花粥	紅豆薏仁湯
12	四	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	青菜湯餃	蔬菜拉麵
13	五	紫米飯*	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	蔬菜肉絲豆腐湯	水果餐
16 蔬食	一	五穀飯*	絲瓜炒蛋	香滷百頁	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	銀絲卷+豆漿	鮮蔬湯年糕
17	二	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	通心粉濃湯	葡萄乾麵包+鮮奶
18	三	蛋炒飯+黃瓜豬柳(黑豬)+塔香海茸+有機蔬菜+羅宋湯					水果	魚片粥	四色甜粥
19	四	燕麥飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	日式醬油拉麵	水煮玉米+鮮奶
20 (聖誕)	五	(聖誕特別餐)漢堡麵包+大番茄洋蔥起司片+無骨雞腿排+炸薯條+青花菜&100%果汁(仍供白飯)					水果	南瓜薏仁粥	水果餐
23	一	糙米飯*	糖醋魚片	銀芽木耳	季節蔬菜	芹香白玉湯	優酪乳	肉絲炒冬粉	清粥小菜
24	二	胚芽飯	照燒雞肉(搖滾雞)	金茸拌肉絲	季節蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	羅宋肉片湯	蔥花麵包+鮮奶
25	三	南瓜飯	百頁燒肉	海芽蒸蛋	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	芋頭雞肉粥	薏仁魚片羹
26	四	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	青椒豬肉炒飯	土司夾蛋
27	五	糙米飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	大滷麵	水果餐
30	一	紫米飯*	清蒸魚	香菇四季豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	乳品	咖哩炒麵	鹹香麥片粥
31	二	五穀飯	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	季節蔬菜	黃芽肉絲湯	乳品	義大利麵濃湯	紅豆麵包+鮮奶

臺北市立文山特殊教育學校 108年12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	
2	一	糙米飯*	黃瓜肉片	和風炸豆腐	季節蔬菜	海帶味噌湯	乳品	4.2	3.1	1.7		0.5	2.5	741.5
3	二	燕麥飯	麻油雞腿	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.8	2.6	1.3	1		2.3	797
4	三	薏仁飯	沙茶魚片	涼拌三絲	有機蔬菜	豆漿雞肉丸子湯	水果	4.2	3	2.3	1		2.7	758
5	四	金瓜米粉+炸雞排+開陽蒲瓜+季節蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.1	2.5	3	1		3.7	636
6	五	糙米飯*	滑蛋肉片(黑豬)	高麗寬粉	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4.4	2.3	2.1	1		2.1	687.5
9	一	胚芽飯*	芹菜魚片	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.6	2.2	1.7		0.5	2.3	693
10	二	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	3.5	2.3	1		3	690
11	三	地瓜飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	有機蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	3.5	2.1	2.3	1		2.7	641.5
12	四	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	5	3.1	1.8	1		2.2	786.5
13	五	紫米飯*	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.3	3	2	1		2.3	739.5
16	一	五穀飯*	絲瓜炒蛋	香滷百頁	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.3	1.8	2.3		0.5	2.1	648
17	二	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.8	1		2.3	711
18	三	蛋炒飯+黃瓜豬柳(黑豬)+塔香海茸+有機蔬菜+羅宋湯					水果	3.7	3	2.6	1		3.3	757.5
19	四	燕麥飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.5	2.7	1.7	1		2.5	802.5
20	五	(聖誕特別餐)漢堡麵包+大番茄洋蔥起司片+無骨雞腿排+炸薯條+青花菜&100%果汁(仍供白飯)					水果	3.5	3	1.4	1.5	0.25	3.2	769
23	一	糙米飯*	糖醋魚片	銀芽木耳	季節蔬菜	芹香白玉湯	優酪乳	4	2.1	2.6		0.5	2.3	666
24	二	胚芽飯	照燒雞肉(搖滾雞)	金茸拌肉絲	季節蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	5	3.1	2.1	1		2.4	803
25	三	南瓜飯	百頁燒肉	海芽蒸蛋	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	3.7	3.1	1.2	1		2.1	676
26	四	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.5	2.9	2.6	1		3.5	675
27	五	糙米飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	3.1	2.4	1		2.6	763.5
30	一	紫米飯*	清蒸魚	香菇四季豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	乳品	4.1	3	2.7		0.5	2.1	734
31	二	五穀飯	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	季節蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	5.1	2.9	2.1	1		2.4	795

臺北市立文山特殊教育學校
108年12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
2	一	糙米飯	黃瓜素肉片	和風炸豆腐	季節蔬菜	海帶味噌湯	乳品	4.2	2.9	1.7		0.5	2.5	726.5
3	二	燕麥飯	麻油素腿	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.8	2.4	1.3	1		2.3	782
4	三	薏仁飯	紅燒豆包	涼拌三絲	有機蔬菜	豆漿素丸湯	水果	4.2	2.7	2.3	1		2.7	735.5
5	四	金瓜米粉+荷包蛋+開陽蒲瓜+季節蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.1	2.1	3	1		3.7	606
6	五	糙米飯	滑蛋素肉片	高麗寬粉	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4.4	2.3	2.1	1		2.1	687.5
9	一	胚芽飯	芹香豆干	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.6	1.8	1.7		0.5	2.3	663
10	二	義大利麵+雙椒炒素雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	3.1	2.3	1		3	660
11	三	地瓜飯	素咕咾肉	芝麻鮮菇	有機蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	3.5	2.1	2.3	1		2.7	641.5
12	四	糙米飯	五凍素雞	芋丁三色	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	5	3.1	1.8	1		2.2	786.5
13	五	紫米飯	南瓜蒸素肉	香菇蘿蔔豆 干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.3	2.8	2	1		2.3	724.5
16	一	五穀飯	絲瓜炒蛋	香滷百頁	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.3	1.8	2.3		0.5	2.1	648
17	二	糙米飯	香蔥豆干	甜薯素絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.8	1		2.3	688.5
18	三	蛋炒飯+黃瓜素絲+塔香海茸+有機蔬菜+羅宋湯					水果	3.7	3	2.6	1		3.3	757.5
19	四	燕麥飯	什錦豆干	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.5	2.3	1.7	1		2.5	772.5
20	五	漢堡+荷包蛋+炸薯條+青花菜+100%果汁					水果	3.5	3	1.4	1.5	0.25	3.2	769
23	一	糙米飯	糖醋豆包	銀芽木耳	季節蔬菜	芹香白玉湯	優酪乳	4	1.9	2.6		0.5	2.3	651
24	二	胚芽飯	照燒素雞肉	紅蘿金針菇	季節蔬菜	紅豆紫米甜 湯	水果	5	2.9	2.1	1		2.4	788
25	三	南瓜飯	百頁燒素肉	海芽蒸蛋	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	3.7	3.1	1.2	1		2.1	676
26	四	炸醬麵+三杯素雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.5	2.9	2.6	1		3.5	675
27	五	糙米飯	番茄炒蛋	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	2.8	2.4	1		2.6	741
30	一	紫米飯	豆干燴瓜	香菇四季豆	季節蔬菜	鄉村豆腐湯	乳品	4.1	2.4	2.7		0.5	2.1	689
31	二	五穀飯	青花炒素雞	洋蔥干片	季節蔬菜	黃芽湯	水果	5.1	2.7	2.1	1		2.4	780