

臺北市立文山特殊教育學校
109年1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	四	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉+芝麻海結+季節蔬菜+紅豆紫米湯							
3	五	糙米飯*	滷雞腿	奶油白菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	鮮菇玉米粥	水果餐
6	一	五穀飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	鮮肉麵線	肉絲炒麵
7	二	日式烏龍麵+蜜汁雞丁+木須蒲瓜+季節蔬菜+玉米(粒)豆腐湯					水果	蛋餅	奶酥麵包+鮮奶
8	三	胚芽飯	鮮燴魚丁	蔥花燴豆腐	有機蔬菜	竹筍湯	水果	什錦雞肉粥	花豆薏仁湯
9	四	糙米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	蔬菜拉麵	銀絲卷+豆漿
10	五	紫米飯*	雞肉治部煮 (搖滾雞)	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	三色肉絲炒飯	水果餐
13	一	燕麥飯*	馬鈴薯烘蛋	南瓜花椰菜	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	通心麵濃湯	地瓜條+豆漿
14	二	糙米飯	炸魚片	肉絲芽菜	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	(自製)雞肉丸子 冬粉湯	克林姆麵包+ 優酪乳
15	三	翡翠炒飯+滷雞腿+蝦香高麗+有機蔬菜+青木瓜排骨湯					水果	魚片鮮蔬粥	大滷麵
16	四	薏仁飯	醬燒肉片煲 (黑豬)	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	饅頭夾蛋	紅豆豆漿豆花
17	五	地瓜飯*	冬瓜燒雞	洋蔥甜條	季節蔬菜	年糕湯	水果	菌菇蔬菜豆腐湯	水果餐

*有機米



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

臺北市立文山特殊教育學校

109年1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	四	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉+芝麻海結+季節蔬菜+紅豆紫米湯				水果	5	2.1	2.8	1		2.9	768
3	五	糙米飯*	滷雞腿	奶油白菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.2	2	1	2.5	702.5
6	一	五穀飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	4.2	3.1	2.1	0.5	2.4	747
7	二	日式烏龍麵+蜜汁雞丁+木須蒲瓜+季節蔬菜+玉米(粒)豆腐湯				水果	2.5	2.8	2.7	1		2.8	638.5
8	三	胚芽飯	鮮燴魚丁	蔥花燴豆腐	有機蔬菜	竹筍湯	水果	4	2.7	2	1	2.5	705
9	四	糙米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.3	2.5	2.1	1	2.7	722.5
10	五	紫米飯*	雞肉治部煮(搖滾雞)	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.9	2.2	1	2.3	765
13	一	燕麥飯*	馬鈴薯烘蛋	南瓜花椰菜	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.1	1.1	2.4	0.5	2.1	584
14	二	糙米飯	炸魚片	肉絲芽菜	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	4.3	2.6	2.1	1	2.9	739
15	三	翡翠炒飯+滷雞腿+蝦香高麗+有機蔬菜+青木瓜排骨湯				水果	4.3	2.2	2.3	1		3.2	727.5
16	四	薏仁飯	醬燒肉片煲(黑豬)	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	3.2	2	1	2.2	729
17	五	地瓜飯*	冬瓜燒雞	洋蔥甜條	季節蔬菜	年糕湯	水果	4.3	3.1	2	1	2.4	751.5

*有機米

臺北市立文山特殊教育學校

109年01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	四	咖哩炒飯+荷包蛋+芝麻海結+季節蔬菜+紅豆紫米湯				水果	5	1	2.8	1		2.9	685.5
3	五	糙米飯*	滷素腿	奶油白菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.2	2	1	2.5	702.5
6	一	五穀飯*	蕃茄素肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	4.2	3.1	2.1	0.5	2.4	747
7	二	日式烏龍麵+蜜汁素雞丁+木須蒲瓜+季節蔬菜+玉米(粒)豆腐湯				水果	2.5	2.8	2.7	1		2.8	638.5
8	三	胚芽飯	鮮蔬炒豆干	蔥花燴豆腐	有機蔬菜	竹筍湯	水果	4	2.2	2	1	2.5	667.5
9	四	糙米飯	洋芋燒素肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.3	2.5	2.1	1	2.7	722.5
10	五	紫米飯*	素雞治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.9	2.2	1	2.3	765
13	一	燕麥飯*	馬鈴薯烘蛋	南瓜花椰菜	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.1	1.1	2.4	0.5	2.1	584
14	二	糙米飯	蔥花蛋	干絲芽菜	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	4.3	2.6	2.1	1	2.9	739
15	三	翡翠炒飯+滷素腿+清炒高麗+有機蔬菜+青木瓜湯				水果	4.3	2.1	2.3	1		3.2	720
16	四	薏仁飯	醬燒素肉片 煲	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	2.9	2	1	2.2	706.5
17	五	地瓜飯*	冬瓜燒素雞	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	年糕湯	水果	4.3	3.3	2	1	2.4	766.5

