

**臺北市立文山特殊教育學校
109年2+3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
2/25	二	胚芽飯	豆干肉片(黑豬)	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	味噌拉麵	葡萄乾麵包+鮮奶
2/26	三	金瓜炒米粉+蔥爆雞丁+番茄炒蛋+有機蔬菜+鮭魚豆腐味噌湯					水果	鮮蔬魚片粥	水煮玉米+海帶湯
2/27	四	紫米飯	咖哩雞(搖滾雞)	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	薏仁肉片羹	水果餐
2/28	五	2	2	8	放	假			
2	一	胚芽飯*	梅干扣肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	粉絲魚丸湯	乳品	蛋包麵線	清粥小菜
3	二	薏仁飯	芹菜魚片	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	通心粉濃湯	肉鬆麵包+鮮奶
4	三	糙米飯	咖哩雞丁	高麗粉絲	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	玉米雞肉粥	燒仙草
5	四	客家風味炒麵+五香雞腿+元氣蒸蛋+季節蔬菜+竹筍湯					水果	蛋餅+豆漿	蘿蔔關東煮
6	五	五穀飯*	蕃茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	鮮蔬粉絲湯	水果餐
9	一	地瓜飯*	香草魚片	筍香炒肉絲	季節蔬菜	蘿蔔湯(雞大骨)	優酪乳	肉絲麵線羹	鹹香麥片粥
10	二	鐵板炒飯+冬瓜燒肉+黃瓜豆腸+季節蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	蕃茄拉麵	菠蘿麵包+鮮奶
11	三	糙米飯	玉米奶油雞	香菇蘿蔔	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	青菜魚片粥	綠豆薏仁湯
12	四	紫米飯	醬燒肉片	照燒甜條	季節蔬菜	蕃茄豆芽湯	水果	大滷麵	養生山藥粥
13	五	燕麥飯*	青花炒嫩雞	紹子豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	小饅頭+豆漿	水果餐
16	蔬食	糙米飯*	洋芋三丁	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	香菇筍片湯	乳品	日式烏龍麵	水煮蛋+米漿
17	二	胚芽飯	炸醬彩椒雞丁	肉末韭菜鬆(+豆豉)	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	羅宋小排湯	奶酥麵包+鮮奶
18	三	咖哩炒飯(無豬)+壽喜肉片(黑豬肉)+黃瓜什錦+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	南瓜雞肉粥	擔仔麵
19	四	薏仁飯	三杯雞	芋頭白菜滷	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	飯糰夾煎蛋
20	五	糙米飯*	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	炒米粉	水果餐
23	一	五穀飯*	炸魚排	銀芽肉絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	番茄肉末炒飯	鮮肉麵線
24	二	南瓜飯	和風燒雞(搖滾雞)	開陽蒲瓜	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	青菜餛飩湯	玉米麵包+鮮奶
25	三	糙米飯	滷豬排(復進CAS)	塔香海茸	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	芹菜魚肉粥	綠豆地瓜湯
26	四	義大利麵+香草翅腿+南瓜炒花椰+季節蔬菜+玉米濃湯					水果	土司夾肉片	蒸餃+味噌湯
27	五	紫米飯*	京都肉片(黑豬肉)	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	鮮蔬烏龍麵	水果餐
30	一	燕麥飯*	鮮燴魚丁	醬燒冬瓜	季節蔬菜	四神瘦肉湯	乳品	蘿蔔糕+豆漿	竹筍鹹粥
31	二	糙米飯	滷雞腿	魚香豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	肉燥米粉湯	紅豆麵包+鮮奶

臺北市立文山特殊教育學校

109年2+3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
2/25	二	胚芽飯	豆干肉片(黑豬)	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.3	1.7	1	2.6	768
2/26	三	金瓜炒米粉+蔥爆雞丁+番茄炒蛋+有機蔬菜+鮭魚豆腐味噌湯				水果	2.4	3.3	2.3	1		3.4	686
2/27	四	紫米飯	咖哩雞(搖滾雞)	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	4.2	3.3	2.3	1	2.7	780.5
2/28	五	2	2	8	放	假							
2	一	胚芽飯*	梅干扣肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	粉絲魚丸湯	乳品	4.5	2.9	2	0.5	2.4	750.5
3	二	薏仁飯	芹菜魚片	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4.2	3.5	2.1	1	2.3	772.5
4	三	糙米飯	咖哩雞丁	高麗粉絲	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.8	2.1	1.8	1	2.5	711
5	四	客家風味炒麵+五香雞腿+元氣蒸蛋+季節蔬菜+竹筍湯				水果	2.2	2.9	1.8	1		2.8	602.5
6	五	五穀飯*	蕃茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.7	2.5	1	2.6	736
9	一	地瓜飯*	香草魚片	筍香炒肉絲	季節蔬菜	蘿蔔湯(雞大骨)	優酪乳	3.2	2.6	2.3	0.5	2.7	658
10	二	鐵板炒飯+冬瓜燒肉+黃瓜豆腸+季節蔬菜+薑汁地瓜湯				水果	4.7	3.3	2.3	1		3	829
11	三	糙米飯	玉米奶油雞	香菇蘿蔔	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.3	2.4	1	2.6	710.5
12	四	紫米飯	醬燒肉片	照燒甜條	季節蔬菜	蕃茄豆芽湯	水果	5.4	2.7	1.7	1	2.3	786.5
13	五	燕麥飯*	青花炒嫩雞	紹子豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	3.9	1.7	1	2.5	787.5
16 蔬食	一	糙米飯*	洋芋三丁	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	香菇筍片湯	乳品	4.3	1.6	1.8	0.5	2.4	634
17	二	胚芽飯	炸醬彩椒雞丁	肉末韭菜鬆(+豆豉)	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	5.1	3.6	1.6	1	2	817
18	三	咖哩炒飯(無豬)+壽喜肉片(黑豬肉)+黃瓜什錦+有機蔬菜+海芽蛋花湯				水果	3.5	2.5	2.7	1	3.1	699.5	
19	四	薏仁飯	三杯雞	芋頭白菜滷	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	7	2.1	1.8	1	2.7	874
20	五	糙米飯*	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4	2.8	1.8	1	2.6	712
23	一	五穀飯*	炸魚排	銀芽肉絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	4.3	2.7	2.1	0.5	2.5	728.5
24	二	南瓜飯	和風燒雞(搖滾雞)	開陽蒲瓜	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	3.3	2.9	2.2	1	2.2	662.5
25	三	糙米飯	滷豬排(復進CAS)	塔香海茸	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4	1.8	2.1	1	2.7	649
26	四	義大利麵+香草翅腿+南瓜炒花椰+季節蔬菜+玉米濃湯				水果	3.6	2.2	2.5	1	3.2	683.5	
27	五	紫米飯*	京都肉片(黑豬肉)	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	2.9	2.2	1	2	702.5
30	一	燕麥飯*	鮮燴魚丁	醬燒冬瓜	季節蔬菜	四神瘦肉湯	乳品	4.5	2.4	2.7	0.5	2.7	744
31	二	糙米飯	滷雞腿	魚香豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	3.2	1.2	1	2.3	727.5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

3月16日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P=1.6	糙米	20
1.8		
洋芋三丁	馬K小丁	45
	豆干丁	20
	青豆仁	15
	紅K小丁	10
滑蛋豆腐煲	板豆腐	70
	小白菜	15
	香菇	5
	木耳	5
	紅K絲	5
	雞蛋	15
青菜		100
香菇筍片湯	竹筍片	30
	香菇	8

3月17日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=3.6	胚芽米	10
1.4		
炸醬彩椒雞丁	清雞肉丁	75
搖滾雞	小黃瓜片	15
	黃椒片	8
	紅椒片	8
	沙茶醬	
肉末韭菜鬆	韭菜花	25
	絞肉	20
	小豆干丁	20
	蒜末	
	豆豉	1斤
	紅K小丁	10
	豆薯小丁	15
青菜		100
玉米洋芋湯	玉米段2cm	1塊
	馬K中丁	30

3月18日 (三)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2.5	胚芽米	10
2.7	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
壽喜肉片	黑豬肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
	白芝麻	
黃瓜什錦	大黃瓜中丁	50
	紅K中丁	10
	香菇	10
	金針菇	10
	木耳	8
青菜		100
海芽蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12

3月19日 (四)		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
2.2	大薏仁	10
三杯雞	去骨清腿	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
芋頭白菜滷	大白菜	55
	芋頭中丁	25
	紅K絲	15
	香菇	15
青菜		100
紅豆紫米湯	紅豆	20
	紫米	10
	糖	

3月20日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=2.8	糙米	20
1.8		
洋蔥豬柳	豬柳	75
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	8
香菇蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
	蔥	
青菜		100
菌菇蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	金針菇	8
	紅K絲	5
	杏鮑菇	8
	西芹段	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

3月23日 (一)		豆漿
五穀飯	白米	60
P=2.7	胚芽米	10
2.1	五穀米	10
炸魚排	水鯊片	1片
魚片+10	麵粉	
	雞蛋	8
銀芽肉絲	豆芽菜	50
	紅K絲	15
	肉絲	15
	木耳	10
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁	20
	紅K中丁	10
	薑	

3月24日 (二)		
南瓜飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
2.2	南瓜小丁	10
和風燒雞	去骨清腿	85
	馬K中丁	15
	紅K片	10
	香菇	8
開陽蒲瓜	蒲瓜	100
	紅K絲	5
	蝦皮	
青菜		100
薏仁蓮子	大薏仁	8
肉絲湯	蓮子	3
	肉絲	15
	薑	

3月25日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=1.8	糙米	20
2.3		
滷豬排	復進豬排	1片
復進CAS	洋蔥絲	15
塔香海茸	海茸	80
	九層塔	
有機		100
香菇雞湯	香菇	10
	金針菇	10
	棒腿丁	15

3月26日 (四)		
義大利麵	乾螺絲麵	50
P=2.2	洋蔥中丁	30
2.5	絞肉	20
	玉米粒	15
	蕃茄	20
	番茄醬	
香草翹腿	翹小腿	2支
	杏鮑菇	30
	義式香料	
南瓜炒花椰	南瓜中丁	20
	青花菜	80
	洋蔥	15
青菜		100
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

3月27日 (五)		
紫米飯	白米	60
P=2.9	胚芽米	10
2.2	紫米	10
京都肉塊	黑豬肉片	75
	青江菜	20
	番茄醬	
	烏醋	
什錦蔬菜豆干	豆干片	30
	高麗菜絲	30
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	洋蔥絲	10
青菜		100
紅蘿牛蒡湯	牛蒡片	20
	紅K絲	10
	香菇	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

3月30日 (一)		乳品
燕麥飯	白米	60
P=2.4	胚芽米	10
2.7	燕麥粒	10
鮮燴魚丁	水鯊片	1片
魚片+10	木耳	10
	紅K片	8
	洋蔥片	10
	杏鮑菇	15
	大黃瓜中丁	25
醬燒冬瓜	冬瓜大丁	90
	碎瓜	8
	薑	
青菜		100
四神瘦肉湯	四神	5
	大薏仁	5
	肉絲	15

3月31日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=3.2	糙米	20
1.2		
滷雞腿	棒棒腿	1支
魚香豆腐	香菇	8
	豆腐	80
	絞肉	8
	蔥	
	豆瓣醬	
青菜		100
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	紅K絲	5

4月1日 (三)		
	白米	60

4月2日 (四)		
	白米	60

4月3日 (五)		
	白米	60

★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
109年2+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	
2/25	二	胚芽飯	蔥爆素雞丁	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.1	1.7	1		2.6	753	
2/26	三	金瓜炒米粉+爆炒豆干+番茄炒蛋+有機蔬菜+豆腐味噌湯					水果	2.4	2.8	2.3	1			3.4	648.5
2/27	四	紫米飯	咖哩素雞	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4.2	2.9	2.3	1		2.7	750.5	
2/28	五	2	2	8	放	假									
2	一	胚芽飯	梅干素肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	芹香粉絲湯	乳品	4.5	2.6	2		0.5	2.4	728	
3	二	薏仁飯	咖哩素雞丁	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4.2	3.1	2.1	1		2.3	742.5	
4	三	糙米飯	芹菜炒豆包	高麗粉絲	有機蔬菜	山藥湯	水果	4.8	1.9	1.8	1		2.5	696	
5	四	客家風味炒麵+五香素腿+元氣蒸蛋+季節蔬菜+竹筍湯					水果	2.2	2.9	1.8	1		2.8	602.5	
6	五	五穀飯	蕃茄燉素肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.5	2.5	1		2.6	721	
9	一	地瓜飯	鮮菇燴蛋	什錦竹筍	季節蔬菜	蘿蔔湯	優酪乳	3.2	2	2.3		0.5	2.7	613	
10	二	鐵板炒飯+冬瓜燒素肉+黃瓜豆腸+季節蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	4.7	3	2.3	1		3	806.5	
11	三	糙米飯	玉米燴素雞	香菇蘿蔔	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.3	2.4	1		2.6	710.5	
12	四	紫米飯	醬燒豆包	照燒干片	季節蔬菜	蕃茄豆芽湯	水果	5.4	2.2	1.7	1		2.3	749	
13	五	燕麥飯	青花炒素雞	紹子豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	3.5	1.7	1		2.5	757.5	
16	一	糙米飯	洋芋三丁	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	香菇筍片湯	乳品	4.3	1.6	1.8		0.5	2.4	634	
17	二	胚芽飯	炸醬彩椒素雞	豆豉韭菜鬆	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	5.1	3.6	1.6	1		2	817	
18	三	咖哩炒飯+壽喜干片+黃瓜什錦+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	3.5	1.9	2.7	1		3.1	654.5	
19	四	薏仁飯	三杯素雞	芋頭白菜滷	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	7	2.1	1.8	1		2.7	874	
20	五	糙米飯	洋蔥炒素絲	香菇蒸蛋	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4	2.6	1.8	1		2.6	697	
23	一	五穀飯	荷包蛋	銀芽三絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	豆漿	4.3	1.7	2.1		0.5	2.5	653.5	
24	二	南瓜飯	和風燒素雞	清炒蒲瓜	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	3.3	2.6	2.2	1		2.2	640	
25	三	糙米飯	香滷豆包	塔香海茸	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	4	1.7	2.1	1		2.7	641.5	
26	四	義大利麵+香草素腿+南瓜炒花椰+季節蔬菜+玉米濃湯					水果	3.6	2.2	2.5	1		3.2	683.5	
27	五	紫米飯	京都素肉片	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	2.9	2.2	1		2	702.5	
30	一	燕麥飯	什錦燴蛋	醬燒冬瓜	季節蔬菜	四神湯	乳品	4.5	1.8	2.7		0.5	2.7	699	
31	二	糙米飯	滷素雞腿	紅燒豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	2.9	1.2	1		2.3	705	