臺北市立文山特殊教育學校
109年4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	三	胚芽飯	三杯雞	豆瓣茄子	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	雞茸玉米粥	水果餐
2	四	兒	童	清	明	連	假		
3	五	兒	童	清	明	連	假		
6	一	五穀飯	清蒸魚	麻婆豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	鮮肉麵線	南瓜豬肉蔬菜湯
7	二	蛋炒飯+薑汁燒肉+芹香海絲+季節蔬菜+紅豆甜湯					水果	蕃茄拉麵	葡萄乾麵包+鮮奶
8	三	糙米飯	鐵板豬柳	紅絲炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	鮮蔬魚肉粥	義大利麵濃湯
9	四	燕麥飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	鮮蔬烏龍麵	水煮玉米+豆漿
10	五	地瓜飯	滷雞排	芋丁三色	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	蛋餅	水果餐
13 蔬食日	一	糙米飯	木須炒蛋	紅燒百頁	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	餛飩湯	廣東粥
14	二	紫米飯	鮮燴魚丁	螞蟻上樹	季節蔬菜	玉米白蘿蔔雞湯 (雞胸骨+雞胸肉)	水果	青椒豬肉炒飯	蔥花麵包+鮮奶
15	三	時蔬炊飯+沙茶豬柳+田園什錦+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	鮮菇雞肉末粥	地瓜條+豆漿
16 新移民文化周	四	白飯(義大利香料飯) (口袋餅)	綠醬蔬菜咖哩沾炸雞腿丁塊	蕃茄咖哩洋芋	蒜炒高麗菜+新鮮小黃瓜切片	摩摩喳喳	水果	絲瓜麵線	四色甜粥
17	五	糙米飯	彩椒雞丁	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁肉絲湯	水果	蛋炒飯	水果餐
20	一	胚芽飯	滷雞腿	洋蔥甜條	季節蔬菜	味噌鮭魚湯	**豆漿**	蔬菜拉麵	水煮蛋＋米漿
21	二	五穀飯	咕咾肉	涼拌三絲	季節蔬菜	豆漿雞肉丸子湯	水果	通心粉濃湯	克林姆麵包+鮮奶
22	三	糙米飯	椰香咖哩雞	開陽蒲瓜	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	芹香魚片粥	蘿蔔糕湯
23	四	金瓜米粉(無豬)+黃瓜肉片+淡煮風味茄子+季節蔬菜+蕃茄玉米湯					水果	蒸餃+青菜湯	肉片蔬菜冬粉湯
24	五	薏仁飯	鮮蔬燴雞丁	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	擔仔麵	水果餐
27	一	南瓜飯	芹菜魚片	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	麵線羹	清粥小菜
28	二	義大利麵+雙椒炒嫩雞+鮮菇豆段+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	青椒豬肉炒飯	玉米麵包+鮮奶
29	三	糙米飯	骰子豬肉	木須白菜	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	南瓜雞肉粥	紅豆薏仁甜湯
30	四	紫米飯	炸雞翅(三節翅)	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	饅頭夾蛋	咖哩炒麵

臺北市立文山特殊教育學校
109年4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	三	胚芽飯	三杯雞	豆瓣茄子	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	2.3	1.8	1		2.7	700
2	四	兒	童	清	明	連	假							
3	五	兒	童	清	明	連	假							
6	一	五穀飯	清蒸魚	麻婆豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	4	3	2		0.5	2.2	714
7	二	蛋炒飯+薑汁燒肉+芹香海絲+季節蔬菜+紅豆甜湯					水果	5.9	2.3	2.4	1		3.3	854
8	三	糙米飯	鐵板豬柳	紅絲炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	4	3.3	1.7	1		2.5	742.5
9	四	燕麥飯	炸雞翅(三節翅)	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.9	3.1	2	1		2.7	807
10	五	地瓜飯	滷雞排	芋丁三色	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.1	2.5	2.2	1		2.2	688.5
13 蔬食日	一	糙米飯	木須炒蛋	紅燒百頁	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.8	1.2	2		0.5	3	671
14	二	紫米飯	鮮燴魚丁	螞蟻上樹	季節蔬菜	玉米白蘿蔔雞湯(雞胸骨+雞胸肉)	水果	6	2.6	2.1	1		2.4	835.5
15	三	時蔬炊飯+沙茶豬柳+田園什錦+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	2.7	2.5	1		2.3	673.5
16 新移民文化周	四	白飯(義大利香料飯)(口袋餅)	綠醬蔬菜咖哩沾炸雞腿丁塊	蕃茄咖哩洋芋	蒜炒高麗菜+新鮮小黃瓜切片	摩摩喳喳	水果	4.8	2.5	2.6	1		2.6	765.5
17	五	糙米飯	彩椒雞丁	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁肉絲湯	水果	4.6	2.9	2.3	1		2.3	760.5
20	一	胚芽飯	滷雞腿	洋蔥甜條	季節蔬菜	味噌鮭魚湯	**豆漿**	5.1	2.4	2.3		0.5	2.2	753.5
21	二	五穀飯	咕咾肉	涼拌三絲	季節蔬菜	豆漿雞肉丸子湯	水果	4.2	3.1	2.3	1		2.3	747.5
22	三	糙米飯	椰香咖哩雞	開陽蒲瓜	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4	2.5	2.5	1		2.8	716
23	四	金瓜米粉(無豬)+黃瓜肉片+淡煮風味茄子+季節蔬菜+蕃茄玉米湯					水果	2.1	2.1	2.2	1		3.3	568
24	五	薏仁飯	鮮蔬燴雞丁	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.8	2.8	1.4	1		2.7	902.5
27	一	南瓜飯	芹菜魚片	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	3.2	2.2	1.8		0.5	2.4	602
28	二	義大利麵+雙椒炒嫩雞+鮮菇豆段+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	2.9	3.1	1		3.1	669.5
29	三	糙米飯	骰子豬肉	木須白菜	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	4.1	2.6	2.6	1		2.4	715
30	四	紫米飯	炸雞翅(三節翅)	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	2.3	1		2.1	700.5

3月30日 (一) 乳品

	白米	60

3月31日 (二)

	白米	60

4月1日 (三)

胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
1.8		
三杯雞	去骨清腿	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
豆瓣茄子	茄子8cm	1個
	香菇	8
	豆瓣醬	
	蔥	
	絞肉	5
有機		100
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5

4月2日 (四) 4月3日 (五)

兒童節

清明節

連假

★每日配給蔥、薑、蒜★ ◆素食不要加入五辛◆ 單位:1人/克

4月6日 (一) 優酪乳

五穀飯	白米	60
P=3	胚芽米	10
2	五穀米	10
清蒸魚	白旗片	1片
魚片+10	大黃瓜中丁	60
	蔥	
	薑	
麻婆豆腐	板豆腐	70
	絞肉	5
	紅K小丁	5
	木耳	5
	豆瓣醬	
	蔥	
青菜		100
三菇湯	金針菇	10
	香菇	10
	杏鮑菇	10

4月7日 (二)

蛋炒飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
2.4	雞蛋	12
	三色豆	15
	洋蔥	15
	蔥	
薑汁燒肉	肉片	75
	紅K絲	5
	洋蔥絲	8
	木耳	10
	薑	
芹香海絲	海絲	40
	小黃瓜絲	25
	芹菜段	15
	紅K絲	10
	蒜末	
青菜		100
紅豆甜湯	紅豆	20
	麥片	10
	糖	

4月8日 (三)

糙米飯	白米	60
P=3.3	糙米	20
1.7		
鐵板豬柳	豬柳	75
	金針菇	8
	紅K絲	8
	豆芽菜	10
	木耳	10
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	豆薯絲	15
	木耳	5
有機		100
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	10
	蚵白菜	15

4月9日 (四)

燕麥飯	白米	60
P=3.1	胚芽米	10
2	燕麥粒	10
雞肉治部煮	清雞肉丁	75
	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅K片	5
	青江菜切	10
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜		100
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	15
	毛豆仁	5

4月10日 (五)

地瓜飯	白米	60
P=2.5	胚芽米	10
2.2	地瓜小丁	10
滷雞排	雞排	1塊
芋丁三色	芋頭小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
青菜		100
蕃茄豆芽湯	黃豆芽	15
	番茄	8
	海芽	

★每日配給蔥、薑、蒜★ ◆素食不要加入五辛◆ 單位:1人/克

4月13日 (一) 乳品

糙米飯	白米	60
P=1..1	糙米	20
2	CAS馬K	
木須炒蛋	雞蛋	45
	木耳	20
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	10
	蔥花	
紅燒百頁	百頁豆腐	90
	白K中丁	30
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	10
青菜		100
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

4月14日 (二)

紫米飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
2.1	紫米	10
鮮燴魚丁	白旗片	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
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
	高麗菜絲	30
青菜		100
芋頭西米露	芋頭小丁	35
	西谷米	10
	糖	

4月15日 (三)

時蔬炊飯	白米	60
P=2.7	牛蒡絲	10
2.5	金針菇	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
沙茶豬柳	黑豬肉絲!	75
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	12
	沙茶醬	
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
有機		100
小白菜菇味噌湯	小白菜	20
	香菇	10
	味噌	

4月16日 (四)

義大利香料飯	白米	40
	義式香料	1小瓶
口袋餅	口袋餅	半個
綠醬菠菜咖哩	去骨清腿	100
沾雞腿丁	青江菜切	15
	洋蔥小丁	15
	奶油	2條
	優格	
	麵粉	
	香菜	
	咖哩粉	
番茄咖哩洋芋	番茄中丁	20
	馬K中丁	40
	紅K小丁	15
	起司片	1小包
	洋蔥小丁	15
	鮮奶	1瓶
蒜炒高麗	高麗菜	100
	蒜末	
	小黃瓜圓片	5
摩摩喳喳	地瓜小丁	15
	芋頭小丁	15
椰奶	西谷米	15

4月17日 (五)

糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
2.3		
彩椒雞丁	清雞肉丁	75
	小黃瓜片	15
	黃椒片	8
	紅椒片	8
金菇燴青花	青花菜	70
	金針菇	15
	紅K絲	10
青菜		100
薏仁肉絲湯	大薏仁	12
	肉絲	15

★每日配給蔥、薑、蒜★ ◆素食不要加入五辛◆ 單位:1人/克

4月20日 (一) 豆漿

胚芽飯	白米	60
P=2.4	胚芽米	10
2.3		
滷雞腿	棒棒腿	1支
洋蔥甜條	甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
青菜		100
味噌鮭魚湯	鮭魚肉	3K
	豆腐	25
	洋蔥絲	10
	味噌	

4月21日 (二)

五穀飯	白米	60
P=3.1	胚芽米	10
2.3	五穀米	10
咕咾肉	肉塊	75
	黃椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
涼拌三絲	海絲	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	黃豆芽	15
	白干絲	10
青菜		100
豆漿雞肉丸子湯	雞絞肉	20
	地瓜粉	
	香菇	5
	洋蔥	10
	雞蛋	5
	無糖豆漿	4瓶

4月22日 (三)

糙米飯	白米	60
P=2.5	糙米	20
2.5		
椰香咖哩雞	清雞肉丁	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉.椰漿	
開陽蒲瓜	蒲瓜中丁	100
	蝦皮	
	紅K片	5
有機		100
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	香菇	3
	紅K小丁	10

4月23日 (四)

金瓜米粉	濕米粉	80
P=2.1	洋蔥絲	15
2.2	高麗菜絲	10
	紅K絲	10
	香菇	5
	南瓜絲	10
黃瓜肉片	黑豬肉片!	75
	小黃瓜絲	20
	洋蔥絲	10
	紅K絲	8
淡煮風味茄子	茄子8cm	1個
	紅K片	10
	木耳	5
	蔥	
青菜		100
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米粒	15
	蔥花	

4月24日 (五)

薏仁飯	白米	60
P=2.8	胚芽米	10
1.4	薏仁	10
鮮蔬燴雞丁	去骨清腿	85
	蘑菇罐	10
	紅K片	10
	黃椒片	5
	芹菜段	5
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜		100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★ **◆素食不要加入五辛◆** 單位:1人/克

4月27日 (一) 乳品

南瓜飯	白米	60
P=2.2	胚芽米	10
1.8	南瓜小丁	10
芹菜魚片	白旗片	1片
魚片+10	木耳	10
	紅K絲	15
	芹菜段	10
	蔥.蒜	
南洋咖哩	馬K中丁	55
	紅K中丁	20
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉.椰漿	
青菜		100
紫菜蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12

4月28日 (二)

義大利麵	乾螺絲麵	50
P=2.9	洋蔥中丁	30
3.1	絞肉	15
	玉米粒	20
	番茄	20
	番茄醬	
雙椒炒嫩雞	搖滾雞!!	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
鮮菇豆段	四季豆段	70
	金針菇	10
	木耳	10
青菜		100
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

4月29日 (三)

糙米飯	白米	60
P=2.6	糙米	20
2.6		
骰子豬肉	肉塊	75
	油豆腐丁	20
	杏鮑菇	20
木須白菜	大白菜	90
	木耳	5
	紅K片	10
有機		100
黃瓜雞湯	大黃瓜中丁	30
	棒腿丁	15

4月30日 (四)

紫米飯	白米	60
P=2.5	胚芽米	10
2.3	紫米	10
炸雞翅	三節翅	2支
芝麻鮮菇	秀珍菇	25
	香菇	25
	杏鮑菇	40
	白芝麻	
青菜		100
洋芋蘿蔔湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

5月1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4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	三	胚芽飯	素三杯雞	豆瓣茄子	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	2.3	1.8	1		2.7	700
2	四	兒	童	清	明	連	假							
3	五	兒	童	清	明	連	假							
6	一	五穀飯	荷包蛋	麻婆豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	4	2.5	2		0.5	2.2	676.5
7	二	蛋炒飯+薑汁燒素肉+芹香海絲+季節蔬菜+紅豆甜湯					水果	5.9	2.3	2.4	1		3.3	854
8	三	糙米飯	鐵板素絲	紅絲炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	4	3.1	1.7	1		2.5	727.5
9	四	燕麥飯	蔥花煎蛋	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.9	2.4	2	1		2.7	754.5
10	五	地瓜飯	素雞治部煮	芋丁三色	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.1	2.3	2.2	1		2.2	673.5
13	一	糙米飯	咖哩洋芋	木須炒蛋	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.8	1.2	2		0.5	3	671
14	二	紫米飯	鮮燴豆包	高麗粉絲	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	6	2	2.1	1		2.4	790.5
15	三	時蔬炊飯+照燒素腿+田園什錦+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	2.5	2.5	1		2.3	658.5
16	四	薏仁飯	醬燒素絲	醬燒冬瓜	季節蔬菜	玉米紅蘿湯	水果	4.8	2.1	2.6	1		2.6	735.5
17	五	糙米飯	彩椒素雞丁	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁鹹湯	水果	4.6	2.6	2.3	1		2.3	738
20	一	胚芽飯	滷素雞腿	洋蔥干絲	季節蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	5.1	2.4	2.3		0.5	2.2	753.5
21	二	五穀飯	咕咾素肉	涼拌三絲	季節蔬菜	豆香蔬菜湯	水果	4.2	2.6	2.3	1		2.3	710
22	三	糙米飯	椰香咖哩素雞	清炒蒲瓜	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4	2.5	2.5	1		2.8	716
23	四	金瓜米粉+黃瓜素肉片+淡煮風味茄子+季節蔬菜+蕃茄玉米湯					水果	2.1	2.1	2.2	1		3.3	568
24	五	薏仁飯	麻油素雞	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.8	2.8	1.4	1		2.7	902.5
27	一	南瓜飯	紅燒豆包	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	3.2	1.8	1.8		0.5	2.4	572
28	二	義大利麵+雙椒炒素雞+鮮菇豆段+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	2.9	3.1	1		3.1	669.5
29	三	糙米飯	香滷油腐	木須白菜	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	4.1	2	2.6	1		2.4	670
30	四	紫米飯	鮮蔬燴素雞丁	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	2.3	1		2.1	700.5

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