

臺北市立文山特殊教育學校
109年5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	胚芽飯*	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	水煮玉米+鮮奶	水果餐
4	一	燕麥飯*	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	三絲米粉湯	芋頭肉末粥
5	二	糙米飯	筍香燒肉	奶油白菜	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	蔬菜肉絲麵線	蔥花麵包+優酪乳
6	三	薏仁飯	五凍奇雞	芋丁三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	香菇玉米蛋花粥	蒸餃+黃瓜湯
7	四	翡翠炒飯+黃瓜豬柳(黑豬肉)+塔香海茸+季節蔬菜+紅豆紫米湯					水果	關東煮	土司夾蛋+豆漿
8	五	紫米飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	味噌拉麵	水果餐
11	一	糙米飯*	絲瓜炒蛋	香滷百頁	季節蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	冬粉肉絲湯	地瓜粥+洋蔥炒蛋
12	二	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+薑絲海芽湯					水果	蛋餅	紅豆麵包+鮮奶
13	三	五穀飯	玉米雞丁	銀芽木耳	有機蔬菜	羅宋湯	水果	南瓜雞肉粥	餛飩湯
14	四	南瓜飯	滷豬排	日式蒸蛋	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	義大利麵濃湯	吐司夾起司+米漿
15	五	糙米飯*	照燒雞肉	肉絲炒高麗	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	豆腐鮮蔬肉絲湯	水果餐
18	一	胚芽飯*	豆豉燒豬肉	香菇四季豆	季節蔬菜	茄汁鮮魚湯	乳品	日式醬油拉麵	蛋炒飯
19	二	燕麥飯	彩椒雞丁	洋蔥甜條	季節蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	炒米粉	奶酥麵包+優酪乳
20	三	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉(黑豬肉)+芝麻海結+有機蔬菜+精力蔬菜湯					水果	魚片粥	綠豆薏仁湯
21	四	糙米飯	香草杏菇雞	開陽蒲瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	蔬菜拉麵	竹筍鹹粥
22	五	薏仁飯*	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	小饅頭+海帶蔥花湯	水果餐
25	一	紫米飯*	鮮燴魚丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	木須肉絲湯	優酪乳	鮮蔬湯年糕	養生山藥粥
26	二	糙米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	鮮肉麵線	肉鬆麵包+鮮奶
27	三	五穀飯	蜜汁雞丁	豆薯三色	有機蔬菜	黃芽海帶排骨湯	水果	什錦雞肉粥	薑汁地瓜湯
28	四	日式烏龍麵+芋頭粉蒸肉+紅絲炒蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	銀絲卷+豆漿	羅宋排骨湯
29	五	地瓜飯*	雞肉治部煮(搖滾雞)	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	肉絲炒麵	水果餐

臺北市立文山特殊教育學校
109年5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	胚芽飯*	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.3	2.2	2.3	1		2.3	687
4	一	燕麥飯*	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2.6	1.8		0.5	2.7	736.5
5	二	糙米飯	筍香燒肉	奶油白菜	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	4	2.2	2.6	1		2.8	696
6	三	薏仁飯	五凍奇雞	芋丁三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.9	3.6	1.8	1		2.6	835
7	四	翡翠炒飯+黃瓜豬柳(黑豬肉)+塔香海茸+季節蔬菜+紅豆紫米湯					水果	3.6	2.3	2.7	1		2.8	678
8	五	紫米飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.6	2.7	1.7	1		2.9	827.5
11	一	糙米飯*	絲瓜炒蛋	香滷百頁	季節蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	4.3	2	2.3		0.5	2.7	690
12	二	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+薑絲海芽湯					水果	2.5	3.4	2.2	1		3.5	702.5
13	三	五穀飯	玉米雞丁	銀芽木耳	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.3	2.1	2.5	1		2.4	689
14	四	南瓜飯	滷豬排	日式蒸蛋	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	2.9	2.4	1.3	1		2.2	574.5
15	五	糙米飯*	照燒雞肉	肉絲炒高麗	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	5.7	2.8	2.6	1		2.7	855.5
18	一	胚芽飯*	豆豉燒豬肉	香菇四季豆	季節蔬菜	茄汁鮮魚湯	乳品	4	2.7	2.5		0.5	2.8	731
19	二	燕麥飯	彩椒雞丁	洋蔥甜條	季節蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	5.1	2.6	1.9	1		2.5	772
20	三	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉(黑豬肉)+芝麻海結+有機蔬菜+精力蔬菜湯					水果	3.5	2.3	2.8	1		3.1	687
21	四	糙米飯	香草杏菇雞	開陽蒲瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.9	2.4	1		2.7	753
22	五	薏仁飯*	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	3.1	2.4	1		2.4	754.5
25	一	紫米飯*	鮮燴魚丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	木須肉絲湯	優酪乳	4	3	1.9		0.5	2.3	716
26	二	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	2.3	1		2.7	727.5
27	三	五穀飯	蜜汁雞丁	豆薯三色	有機蔬菜	黃芽海帶排骨湯	水果	5.7	2.6	1.6	1		2.4	802
28	四	日式烏龍麵+芋頭粉蒸肉+紅絲炒蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.2	2.9	1.8	1		3.4	629.5
29	五	地瓜飯*	雞肉治部煮(搖滾雞)	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	3.9	2.6	2.3	1		2.7	707

5月18日 (一)		乳品
胚芽飯	白米	60
P=2.7	胚芽米	10
25		
豆豉燒豬肉	肉塊	75
	白K中丁	30
	青椒絲	5
	豆豉	
香菇四季豆	四季豆段	60
	香菇	10
	紅K絲	10
	黃椒絲	5
青菜		100
茄汁鮮魚湯	番茄	10
	高麗菜切	10
	魚片	25
	芹菜末	
	洋蔥中丁	10
	番茄醬	

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月19日 (二)		
燕麥飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
19	燕麥粒	10
彩椒雞丁	去骨清腿	85
	黃椒中丁	10
	紅椒中丁	10
	洋蔥中丁	15
洋蔥甜條	甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	青椒絲	10
青菜		100
黃芽肉絲湯	黃豆芽	15
	木耳	8
	肉絲	15
	海芽	

5月20日 (三)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
28	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
蒜泥白肉	黑豬肉片!!	75
	蒜泥	2
	青江菜	10
芝麻海結	海結	80
	白芝麻	
	薑絲	
有機		100
精力蔬菜湯	高麗菜切	10
	洋蔥絲	10
	牛蒡片	8
	番茄	10
	青花菜	10

◆素食不要加入五辛◆

5月21日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
23		
香草杏菇雞	清雞肉丁	75
	杏鮑菇	25
	紅椒絲	5
	黃椒絲	5
	義式香料	1小罐
開陽蒲瓜	蒲瓜	90
	紅K片	10
	蝦皮	
青菜		100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	

單位: 1人/克

5月22日 (五)		
薏仁飯	白米	60
P=3.1	胚芽米	10
24	大薏仁	10
番茄燉肉	肉塊	75
	番茄	20
	洋蔥中丁	10
	紅K中丁	15
	番茄醬	
西芹腐皮絲	西芹片	35
	油片絲	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁	35
	薑絲	

5月25日 (一)		優酪乳
紫米飯	白米	60
P=3	胚芽米	10
19	紫米	10
鮮燴魚丁	白旗片	90
魚片+10	木耳	15
	紅K片	5
	洋蔥片	15
蔥花燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜		100
木須肉絲湯	木耳	15
	洋蔥絲	20
	肉絲	10
	蔥花	

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月26日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.5	糙米	20
23		
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
	紅K大丁	20
	蔥段	3
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
	南瓜中丁	25
	蒲瓜中丁	25
	大黃瓜中丁	25
	香菇	5
青菜		100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	18
	薑	

5月27日 (三)		
五穀飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
16	五穀米	10
蜜汁雞丁	清雞肉丁	75
	地瓜中丁	30
豆薯三色	豆薯小丁	30
	紅K小丁	15
	木耳	15
	黃椒小丁	15
有機		100
黃芽海帶	黃豆芽	15
排骨湯	海芽	1
	排骨	15

◆素食不要加入五辛◆

5月28日 (四)		
日式烏龍麵	烏龍麵	110
P=2.9	洋蔥絲	15
18	紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
	海芽	
芋頭粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	豆薯切絲	15
	木耳	5
青菜		100
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

單位: 1人/克

5月29日 (五)		
地瓜飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
23	地瓜小丁	10
雞肉治部煮	清雞肉丁	75
★搖滾雞★	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅K切片	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	5
	紅K絲	5

臺北市立文山特殊教育學校

109年5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	胚芽飯	南瓜豆干煮	香菇蘿蔔	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.3	2.2	2.3	1		2.3	687
4	一	燕麥飯	蔥燒豆包	甜薯素絲	季節蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2.1	1.8		0.5	2.7	699
5	二	糙米飯	筍香素肉	滷白菜	季節蔬菜	金針菇湯	水果	4	2.2	2.7	1		2.4	680.5
6	三	薏仁飯	五凍素雞	芋丁三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.9	3	1.8	1		2.6	790
7	四	翡翠炒飯+黃瓜素絲+塔香海茸+季節蔬菜+紅豆紫米湯					水果	3.6	2.3	2.7	1		2.8	678
8	五	紫米飯	椒鹽素雞丁	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.6	2.5	1.7	1		2.9	812.5
11	一	糙米飯	絲瓜炒蛋	香滷百頁	季節蔬菜	玉米濃湯	豆漿	4.3	2	2.3		0.5	2.7	690
12	二	炸醬麵+三杯素雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+薑絲海芽湯					水果	2.5	2.8	2.2	1		3.5	657.5
13	三	五穀飯	玉米素雞丁	銀芽木耳	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.3	1.8	2.5	1		2.4	666.5
14	四	南瓜飯	紅燒豆包	日式蒸蛋	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	2.9	2.4	1.3	1		2.2	574.5
15	五	糙米飯	照燒素雞	木須高麗	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	5.7	2.6	2.3	1		2.7	833
18	一	胚芽飯	豆豉炒豆干	香菇四季豆	季節蔬菜	茄汁鮮蔬湯	乳品	4	2.2	2.5		0.5	2.8	693.5
19	二	燕麥飯	彩椒素雞丁	炒三絲	季節蔬菜	黃豆芽湯	水果	5.1	2.4	1.9	1		2.5	757
20	三	咖哩炒飯+荷包蛋+芝麻海結+有機蔬菜+精力蔬菜湯					水果	3.5	1.9	2.8	1		3.1	657
21	四	糙米飯	香草杏菇素雞	清炒蒲瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.9	2.3	1		2.7	750.5
22	五	薏仁飯	番茄素肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	3.1	2.4	1		2.4	754.5
25	一	紫米飯	鮮蔬炒蛋	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	木須洋蔥湯	優酪乳	4	2.4	1.9		0.5	2.3	671
26	二	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	2.3	1		2.7	727.5
27	三	五穀飯	蜜汁素雞丁	豆薯三色	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	5.7	2.5	1.6	1		2.4	794.5
28	四	日式烏龍麵+芋頭燒豆包+紅絲炒蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.2	2.1	1.8	1		3.4	569.5
29	五	地瓜飯	素雞治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	3.9	2.6	2.3	1		2.7	707

