

**臺北市立文山特殊教育學校
109年6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	一	五穀飯	醬燒肉片煲	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	乳品	丸子冬粉湯	蘿蔔糕+豆漿
2	二	燕麥飯	南瓜燒雞	清炒時蔬	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	大滷麵	紅豆麵包+優酪乳
3	三	糙米飯	冬瓜燒肉	彩椒銀芽	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	雞茸玉米粥	花豆薏仁湯
4	四	火腿蛋炒飯+三杯雞+番茄炒蛋+季節蔬菜+蘿蔔海結湯					水果	台式炒麵	土司夾蔥蛋+鮮奶
5	五	糙米飯	滷雞腿	木須肉絲	季節蔬菜	玉米蛋花湯	水果	餛飩湯	水果餐
8	一	糙米飯	京醬肉絲	木須芽菜	季節蔬菜	金菇白菜湯	優酪乳	麵線羹	鮮菇肉末粥
9	二	麻醬麵+蔥燒魚丁+什錦甜不辣+有機蔬菜+黃瓜海結湯					水果	鮮蔬年糕湯	克林姆麵包+鮮奶
10	三	南瓜飯	茄汁雞丁	什錦豆腐	有機蔬菜	紅蘿黃芽湯	水果	魚片粥	日式醬油拉麵
11	四	胚芽飯	南瓜蒸肉	三色炒蛋	季節蔬菜	紅豆甜湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	地瓜條+豆漿
12	五	白米飯	雞肉親子丼	豆包白菜	季節蔬菜	南瓜豆漿濃湯	水果	肉絲炒冬粉	水果餐
15	一	薏仁飯	沙茶豬柳	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	乳品	肉末蛋炒飯	銀絲卷+豆漿
16	二	糙米飯	三杯竹筍鮑菇燒雞	青蔥豆薯炒蛋	季節蔬菜	鮮菇青菜湯	水果	蘿蔔關東煮	葡萄乾麵包+優酪乳
17	三	咖哩炒飯+清蒸魚片+魚香茄子+有機蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	竹筍雞肉粥	茶葉蛋+薏仁漿
18	四	五穀飯	黃瓜雞丁	肉末玉米洋芋	季節蔬菜	蔥花海芽味噌湯	水果	通心粉濃湯	四色甜粥
19	五	燕麥飯	滷豬排(復進CAS)	香芹干絲	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	蛋餅+米漿	肉燥炒麵
20	六	糙米飯	蘿蔔燒雞	田園什錦	季節蔬菜	酸辣湯	水果	鮮蔬肉絲麵	水果餐
23	一	胚芽飯	咕咾肉	鮮菇豆段	季節蔬菜	莧菜豆腐湯	豆漿	小饅頭+海芽湯	綠豆薏仁湯
24	二	地瓜飯	咖哩雞丁	芝麻豆干海結	有機蔬菜	黃瓜(雞)大骨湯	水果	番茄拉麵	菠蘿麵包+鮮奶
25	三	糙米飯	蔥爆雞肉	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	青菜魚片粥	水果餐
26	四	端 午 連 假							
27	五								
29	一	紫米飯	炸魚片	螞蟻上樹	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	乳品	蛋包麵線	青椒豬肉炒飯
30	二	薏仁飯	梅干扣肉	香菇蘿蔔	有機蔬菜	粉絲魚丸湯	水果	蒸餃+青菜湯	草莓麵包+優酪乳

臺北市立文山特殊教育學校
109年6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	一	五穀飯	醬燒肉片煲	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	乳品	4	3.6	2		0.5	2.2	759
2	二	燕麥飯	南瓜燒雞	清炒時蔬	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.7	2.6	2.1	1		2.4	744.5
3	三	糙米飯	冬瓜燒肉	彩椒銀芽	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.2	2.1	2.6	1		2.1	671
4	四	火腿蛋炒飯+三杯雞+番茄炒蛋+季節蔬菜+蘿蔔海結湯					水果	3.9	3.4	2	1		3.9	813.5
5	五	糙米飯	滷雞腿	木須肉絲	季節蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.2	3	1.5	1		2	706.5
8	一	糙米飯	京醬肉絲	木須芽菜	季節蔬菜	金菇白菜湯	優酪乳	4.3	2.1	2.6		0.5	2.4	691.5
9	二	麻醬麵+蔥燒魚丁+什錦甜不辣+有機蔬菜+黃瓜海結湯					水果	3.6	2.6	2.5	1		3.5	727
10	三	南瓜飯	茄汁雞丁	什錦豆腐	有機蔬菜	紅蘿黃芽湯	水果	4.3	3.4	1.7	1		2.3	762
11	四	胚芽飯	南瓜蒸肉	三色炒蛋	季節蔬菜	紅豆甜湯	水果	6.5	2.9	1.3	1		2.6	882
12	五	白米飯	雞肉親子丼	豆包白菜	季節蔬菜	南瓜豆漿濃湯	水果	3.4	3.3	2.2	1		2.5	713
15	一	薏仁飯	沙茶豬柳	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	乳品	4.5	3.6	2.1		0.5	2.4	805.5
16	二	糙米飯	三杯竹筍鮑菇燒雞	青蔥豆薯炒蛋	季節蔬菜	鮮菇青菜湯	水果	4.1	2.9	2.1	1		3.1	756.5
17	三	咖哩炒飯+清蒸魚片+魚香茄子+有機蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	3.5	2.8	2.3	1		2.7	694
18	四	五穀飯	黃瓜雞丁	肉末玉米洋芋	季節蔬菜	蔥花海芽味噌湯	水果	4.8	2.8	1.7	1		2.2	747.5
19	五	燕麥飯	滷豬排(復進CAS)	香芹干絲	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.8	2.6	2.1	1		2.6	760.5
20	六	糙米飯	蘿蔔燒雞	田園什錦	季節蔬菜	酸辣湯	水果	4	2.8	2.4	1		2.6	727
23	一	胚芽飯	咕咾肉	鮮菇豆段	季節蔬菜	莧菜豆腐湯	豆漿	4	2.4	2.3		0.5	2.7	699
24	二	地瓜飯	咖哩雞丁	芝麻豆干海結	有機蔬菜	黃瓜(雞)大骨湯	水果	4.2	3.3	2.2	1		2.3	760
25	三	糙米飯	蔥爆雞肉	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.3	1.9	1		2.6	773
26	四	端 午 連 假												
27	五													
29	一	紫米飯	炸魚片	螞蟻上樹	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	乳品	4.7	2.4	1.9		0.5	2.5	729
30	二	薏仁飯	梅干扣肉	香菇蘿蔔	有機蔬菜	粉絲魚丸湯	水果	4.5	2.9	1.9	1		2.6	757

6月1日 (一)		乳品
五穀飯	白米	60
P=3.6	胚芽米	10
20	五穀米	10
醬燒肉片煲	肉片	75
	麵腸切片	20
	甜麵醬	
客家小炒	豆干片	30
	芹菜段	30
	香菇	15
	紅K絲	12
	蔥段	3
	蝦米	
青菜		100
黃瓜海芽湯	大黃瓜中丁	35
	海芽	

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月2日 (二)		
燕麥飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
21	燕麥飯	10
南瓜燒雞	清雞肉丁	75
	南瓜中丁	30
	洋蔥絲	10
	薑絲	
清炒時蔬	金針菇	20
	青椒絲	15
	黃豆芽	35
	竹筍絲	10
	洋蔥絲	15
	韮菜段	3
有機		100
山藥排骨湯	山藥	30
	(削皮不切)	
	排骨	15

6月3日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
26		
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜	30
	青豆仁	8
	薑片	
彩椒銀芽	豆芽菜	50
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
	木耳	10
	黃椒絲	10
青菜		100
芹香蘿蔔湯	白K中丁	35
	芹菜末	
山藥排骨湯	山藥	30
	(削皮不切)	
	排骨	15

◆素食不要加入五辛◆

6月4日 (四)		
火腿蛋炒飯	白米	60
P=3.4	胚芽米	10
20	火腿丁	12
	雞蛋	12
	玉米粒	10
	洋蔥小丁	15
	蔥花	5
三杯雞	去骨清腿	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
番茄炒蛋	雞蛋	45
	番茄	30
	洋蔥絲	10
	蔥	
青菜		100
蘿蔔海結湯	白K	20
	海結	15

6月5日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=3	糙米	20
15		
滷雞腿	棒棒腿	1支
	滷包	
木須肉絲	肉絲	15
	木耳	15
	芹菜段	20
	干絲	20
	紅K絲	10
青菜		100
玉米蛋花湯	玉米粒	25
	紅K小丁	5
	雞蛋	12

單位: 1人/克

6月8日 (一)		優酪乳
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
26		
京醬肉絲	肉絲	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
木須芽菜	豆芽菜	50
	木耳	10
	紅椒絲	15
	黃椒絲	15
青菜		100
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月9日 (二)		
麻醬麵	白油麵	110
P=2.6	絞肉	20
25	紅K絲	20
	小黃瓜絲	20
	芝麻醬	20
蔥燒魚丁	白旗片	100
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥	3
什錦甜不辣	韭菜段	8
	甜不辣	50
	西芹片	12
	紅K絲	15
有機		100
黃瓜海結湯	大黃瓜中丁	30
	海結	12
	薑	

6月10日 (三)		
南瓜飯	白米	60
P=3.4	胚芽米	10
17	南瓜小丁	10
茄汁雞丁	清雞肉丁	75
	馬K中丁	30
	青椒中丁	10
	洋蔥中丁	10
什錦豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜		100
紅蘿黃芽湯	黃豆芽	15
	紅K絲	10

◆素食不要加入五辛◆

6月11日 (四)		
胚芽飯	白米	60
P=2.9	胚芽米	10
13		
南瓜蒸肉	肉塊	75
	南瓜中丁	30
	洋蔥絲	10
	薑絲	
三色炒蛋	雞蛋	45
	三色豆	20
	馬K小丁	20
青菜		100
紅豆甜湯	紅豆	20
	麥片	10
	糖	

6月12日 (五)		
白米飯	白米	60
P=3.3		22
雞肉親子丼	清雞肉丁	75
	洋蔥	18
	雞蛋	10
	香菇	5
	毛豆仁	3
豆包白菜	炸豆包	15
	大白菜	60
	木耳	10
	紅K絲	10
青菜		100
南瓜豆漿濃湯	無糖豆漿	4瓶
	南瓜中丁	20
	青豆仁	10
	紅K小丁	10
	洋蔥末	10
	蔥花	

單位: 1人/克

6月15日 (一)		乳品
薏仁飯	白米	60
P=3.6	胚芽米	10
21	大薏仁	10
沙茶豬柳	豬柳	75
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	12
	沙茶醬	
紅絲豆包	1/4豆包	45
	紅K絲	10
	芹菜段	15
	香菇	10
	青椒絲	10
青菜		100
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	紅K小丁	10
	香菇	3

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月16日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
21		
三杯竹筍鮑菇	竹筍	30
燒雞	杏鮑菇	20
	去骨清腿	85
	九層塔	1
青蔥豆薯炒蛋	雞蛋	45
	豆薯小丁	20
	紅K小丁	15
	蔥末	5
有機		100
鮮菇青菜湯	青菜	10
	杏鮑菇	10
	金針菇	10
	紅K絲	5

6月17日 (三)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2.8	胚芽米	10
23	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
清蒸魚片	白旗片	1片
	大黃瓜中丁	60
	蔥	
	薑	
	米酒	1瓶
魚香茄子	香菇	8
	茄子8cm	1個
	豆瓣醬	
	蔥.蒜	
	絞肉	8
青菜		100
綠豆地瓜湯	地瓜小丁	25
	綠豆	15
	糖	

◆素食不要加入五辛◆

6月18日 (四)		
五穀飯	白米	60
P=2.8	胚芽米	10
17	五穀米	10
黃瓜雞丁	清雞肉丁	75
	小黃瓜片	20
	紅椒片	8
	黃椒片	5
肉末玉米洋芋	玉米粒	40
	馬K小丁	25
	紅K小丁	15
	絞肉	10
有機		100
蔥花海芽	味噌	
味噌湯	海芽	1.5
	白K中丁	20
	蔥	

6月19日 (五)		
燕麥飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
21	燕麥	10
滷豬排	調理豬排	1片
	(復進CAS)	
	洋蔥絲	20
香芹干絲	白干絲	20
	西芹片	25
	木耳	10
	紅K絲	15
	小黃瓜片	20
青菜		100
番茄玉米湯	蕃茄	20
	玉米段2cm	1個
	蔥	

單位: 1人/克

6月22日 (一)		豆漿
胚芽飯	白米	60
P=2.4	胚芽米	10
23		
咕咾肉	肉片	75
	鳳梨罐頭	5
	青椒片	10
	紅椒片	15
	洋蔥片	5
	番茄醬	
鮮菇豆段	四季豆段	70
	金針菇	10
	木耳	8
青菜		100
莧菜豆腐湯	莧菜	10
	豆腐	20
	紅K絲	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月23日 (二)		
地瓜飯	白米 60	
P=3.3	胚芽米 10	
22	地瓜小丁 10	
咖哩雞丁	清雞肉丁 75	
	馬K中丁 20	
	紅K中丁 10	
	洋蔥大丁 15	
	咖哩粉	
芝麻豆干海結	海結 40	
	豆干片 30	
	芹菜段 20	
	薑絲	
	白芝麻	
有機		100
黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁 30	
	紅K中丁 5	
	雞大骨	

6月24日 (三)		
糙米飯	白米 60	
P=3.3	糙米 200	
19		
蔥爆雞肉	清雞肉丁 75	
	洋蔥絲 15	
	紅K絲 10	
	蔥段 3	
洋蔥炒蛋	雞蛋 40	
	洋蔥絲 30	
	紅K絲 20	
	蔥	
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	

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

端午連假

6月29日 (一)		乳品
紫米飯	白米	60
P=2.4	胚芽米	10
19	紫米	10
炸魚片	水鯊片	1片
魚片+10片	麵粉	
	雞蛋	8
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	高麗菜絲	40
	木耳	5
	絞肉	10
	紅K絲	5
青菜		100
薑絲青木瓜湯	青木瓜	35
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月30日 (二)		
薏仁飯	白米 60	
P=2.9	胚芽米 10	
19	大薏仁 10	
梅干扣肉	肉塊 70	
	百頁豆腐 30	
	梅乾菜 2斤	
香菇蘿蔔	白K中丁 60	
	紅K中丁 15	
	香菇 15	
	柴魚片	
青菜		100
粉絲魚丸湯	乾冬粉 10	
	魚丸 30	
	芹菜末	

7月1日 (三)	
	白米 60

7月2日 (四)	
	白米 60

6月20日 (六)		
糙米飯	白米 60	
P=2.8	糙米 20	
24		
蘿蔔燒雞	清雞肉丁 75	
	白K中丁 20	
	紅K中丁 10	
	香菇 10	
田園什錦	大黃瓜片 55	
	豆干片 10	
	香菇 8	
	杏鮑菇 8	
	紅K片 10	
青菜		100
酸辣湯	豆腐 15	
	紅K絲 5	
	木耳 5	
	雞蛋 5	
	竹筍絲 5	

◆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6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	一	五穀飯	醬燒素肉片	客家小炒	季節蔬菜	黃瓜海芽湯	乳品	4	3.1	2		0.5	2.2	721.5	
2	二	燕麥飯	南瓜燒素雞	清炒時蔬	有機蔬菜	山藥湯	水果	4.7	2.5	2.1	1		2.4	737	
3	三	糙米飯	冬瓜燒素肉	彩椒銀芽	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.2	2.1	2.6	1		2.1	671	
4	四	蛋炒飯+三杯素雞+番茄炒蛋+季節蔬菜+蘿蔔海結湯					水果	3.9	3	2	1		3.9	783.5	
5	五	糙米飯	紅燒豆包	芹香干絲	季節蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.2	2.2	1.5	1		2	646.5	
8	一	糙米飯	京醬素絲	木須芽菜	季節蔬菜	金菇白菜湯	優酪乳	4.3	2.1	2.6		0.5	2.4	691.5	
9	二	麻醬麵+蔥燒干片+鮮蔬炒蛋+有機蔬菜+黃瓜海結湯					水果	3.6	2.4	2.5	1		3.5	712	
10	三	南瓜飯	茄汁素雞丁	什錦豆腐	有機蔬菜	紅蘿黃芽湯	水果	4.3	3	1.7	1		2.3	732	
11	四	胚芽飯	南瓜素蒸肉	三色炒蛋	季節蔬菜	紅豆甜湯	水果	6.5	2.7	1.3	1		2.6	867	
12	五	白米飯	素雞親子丼	豆包白菜	季節蔬菜	南瓜豆漿濃湯	水果	3.4	3.1	2.2	1		2.5	698	
15	一	薏仁飯	沙茶素絲	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	乳品	4.5	3.3	2.1		0.5	2.4	783	
16	二	糙米飯	三杯竹筍鮑菇素雞	青蔥豆薯炒蛋	季節蔬菜	鮮菇青菜湯	水果	4.1	2.9	2.1	1		3.1	756.5	
17	三	咖哩炒飯+荷包蛋+魚香茄子+有機蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	3.5	2.8	2.3	1		2.7	694	
18	四	五穀飯	黃瓜素雞丁	玉米洋芋	季節蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.8	2.5	1.7	1		2.2	725	
19	五	燕麥飯	洋蔥百頁	香芹干絲	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.8	2	2.1	1		2.6	715.5	
20	六	糙米飯	蘿蔔燒素雞	田園什錦	季節蔬菜	酸辣湯	水果	4	2.4	2.4	1		2.6	697	
23	一	胚芽飯	咕咾素肉	鮮菇豆段	季節蔬菜	莧菜豆腐湯	豆漿	4	2.4	2.3		0.5	2.7	699	
24	二	地瓜飯	咖哩素雞丁	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4.2	3.3	2.2	1		2.3	760	
25	三	糙米飯	蔥爆素雞肉	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.3	1.9	1		2.6	773	
26	四	端 午 連 假													
27	五	端 午 連 假													
29	一	紫米飯	三色炒蛋	高麗粉絲	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	乳品	4.7	2	1.9		0.5	2.5	699	
30	二	薏仁飯	梅干燒素肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	粉絲湯	水果	4.5	2.3	1.9	1		2.6	712	

