

**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	<b>端 午 連 假</b>							
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	<b>端 午 連 假</b>													
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◆

6月25日 (四)	6月26日 (五)
<h1>端午連假</h1>	

單位:1人/克

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	

◆素食不要加入五辛◆

7月1日 (三)	
	白米 60

7月2日 (四)	
	白米 60

單位:1人/克

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	

**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	<b>端 午 連 假</b>													
27	五	<b>端 午 連 假</b>													
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	

