

臺北市立文山特殊教育學校
109年7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	洋芋燒雞	滷白菜	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	玉米雞肉粥	仙草蜜
2	四	客家風味炒麵+滷豬排+薑絲南瓜+季節蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	小饅頭+養樂多豆漿	清粥小菜
3	五	燕麥飯*	蜜汁翅腿	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	番茄拉麵	水果餐
6	一	糙米飯*	醬燒肉片(黑豬肉)	照燒甜條	季節蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	蛋餅	鹹香麥片粥
7	二	鐵板炒飯+貴妃雞丁+黃瓜豆腸+有機蔬菜+酸辣湯					水果	肉絲麵線羹	蔥花麵包+鮮奶
8	三	五穀飯	蕃茄燉肉	塔香海茸	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	什錦魚片粥	味噌粉絲湯
9	四	薏仁飯	青花炒嫩雞(搖滾雞)	紹子豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	鮮蔬烏龍麵	水煮蛋+米漿
10	五	糙米飯*	海結燒肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	茄汁蛋炒飯	水果餐
13	一	地瓜飯*	豆酥蒸魚	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	紅豆紫米湯	乳品	蛋包麵線	水果餐



臺北市立文山特殊教育學校

109年7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	洋芋燒雞	滷白菜	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.5	2.4	1		2.2	707.5	
2	四	客家風味炒麵+滷豬排+薑絲南瓜+季節蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	2.9	2.4	1.8	1			2.8	614
3	五	燕麥飯*	蜜汁翅腿	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.3	2	1		2.5	696	
3	一	糙米飯*	醬燒肉片(黑豬肉)	照燒甜條	季節蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	5.4	2.8	1.7		0.5	2.6	807.5	
4	二	鐵板炒飯+貴妃雞丁+黃瓜豆腸+有機蔬菜+酸辣湯					水果	4.7	3.3	2	1		3	821.5	
5	三	五穀飯	蕃茄燉肉	塔香海茸	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	5.3	2.8	2.1	1		2.5	806	
6	四	薏仁飯	青花炒嫩雞(搖滾雞)	紹子豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	3.7	1.7	1		2.4	768	
7	五	糙米飯*	海結燒肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	4	2.7	2.4	1		2.1	697	
13	一	地瓜飯*	豆酥蒸魚	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	紅豆紫米湯	乳品	6.5	3	1.5		0.5	2.3	881	

臺北市立文山特殊教育學校 109年7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	洋芋炒豆干	滷白菜	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2	2.4	1		2.2	670	
2	四	客家風味炒麵+滷豆包+薑絲南瓜+季節蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	2.9	2	1.8	1			2.8	584
3	五	燕麥飯	滷蛋	紅燒香菇冬 瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.1	2	1		2.5	681	
6	一	糙米飯	醬燒干片	炒鮮蔬	季節蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	5.4	2.8	1.7		0.5	2.6	807.5	
7	二	鐵板炒飯+鮮菇干絲+黃瓜豆腸+季節蔬菜+酸辣湯					水果	4.7	2.9	2	1		3	791.5	
8	三	五穀飯	茄汁豆包	塔香海茸	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	5.3	2.8	2.1	1		2.5	806	
9	四	薏仁飯	青花炒豆腸	紹子豆腐	季節蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	2.7	1.7	1		2.4	693	
10	五	糙米飯	滷海結豆干	香菇蘿蔔	季節蔬菜	鮮菇湯	水果	4	2.7	2.4	1		2.1	697	
13	一	地瓜飯	荷包蛋	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	紅豆紫米湯	乳品	6.5	2	1.9		0.5	2.6	829.5	

