

**臺北市立文山特殊教育學校
109年8+9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
8/31	一	胚芽飯	炸魚排	韮菜銀芽	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	蘿蔔關東煮	青椒豬肉炒飯
9/1	二	咖哩炒飯(無豬)(有機米)+壽喜肉片+黃瓜什錦+有機蔬菜+番茄蛋花湯					水果	蔬菜肉絲麵	蔥花麵包+鮮奶
9/2	三	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	養生山藥粥	茶葉蛋+米漿
9/3	四	糙米飯	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	蛋餅+豆漿	魚片豆腐羹
9/4	五	五穀飯	烤雞腿	魚香豆腐	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	鹹香麥片粥	水果餐
9/7	一	薏仁飯	京醬肉絲	木須高麗	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	乳品	冬粉肉絲湯	羅宋小排湯
9/8	二	糙米飯(有機)	鮮蔬炒肉片	紅蘿絲瓜	有機蔬菜	味噌鮭魚湯	水果	鮮肉麵線	克林姆麵包+優酪乳
9/9	三	義大利麵+烤香草翅腿+南瓜炒花椰+季節蔬菜+玉米濃湯					水果	南瓜雞肉粥	綠豆薏仁湯
9/10	四	紫米飯	油腐燒肉	醬燒冬瓜	季節蔬菜	青菜豆腐湯	水果	日式拉麵	起司飯糰+海芽湯
9/11	五	南瓜飯	彩椒雞丁	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	銀絲卷+豆漿	水果餐
9/14	一	糙米飯	清蒸魚	麻婆豆腐	季節蔬菜	金菇白菜湯	優酪乳	炒米粉	清粥小菜
9/15	二	胚芽飯(有機)	京都豬柳	塔香海茸	有機蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	番茄拉麵	奶酥麵包+鮮奶
9/16	三	燕麥飯	三杯雞	豆瓣茄子	季節蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	魚片粥	南瓜豬肉蔬菜湯
9/17	四	茄汁蛋炒飯+薑汁燒肉+西芹油腐+季節蔬菜+紅豆甜湯					水果	義大利麵濃湯	水煮玉米+鮮奶
9/18	五	糙米飯	蜜汁地瓜燒雞	紅燒竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	水果	芋香肉末粥	水果餐
9/21	一	五穀飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	乳品	薏仁魚片(蛋花)羹	玉米肉末粥
9/22	二	白米飯(有機)+親子丼+醬燒豆包+有機蔬菜+火腿冬瓜湯					水果	魚片蘿蔔豆腐湯麵	肉鬆麵包+鮮奶
9/23	三	薏仁飯	冬瓜燒肉	洋蔥甜條	季節蔬菜	竹筍湯	水果	鮮菇雞肉末粥	四色甜粥
9/24	四	糙米飯	椰香咖哩雞	芋丁三色	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	鮮蔬烏龍麵	地瓜條+豆漿
9/25	五	紫米飯	鐵板烤肉	奶油白菜	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	青菜餛飩湯	日式年糕湯
9/26	六	地瓜飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	絲瓜麵線	水果餐
9/28	一	糙米飯	鮮燴魚丁	螞蟻上樹	季節蔬菜	黃芽海帶湯	乳品	小饅頭+杏菇湯	海苔肉鬆飯糰
9/29	二	胚芽飯(有機)	馬鈴薯燉肉	蒜香風味茄子	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	咖哩炒麵	葡萄乾麵包+優酪乳
9/30	三	火腿蛋炒飯+照燒雞腿+田園什錦+季節蔬菜+三菇湯					水果	竹筍雞絲粥	薑汁地瓜湯

臺北市立文山特殊教育學校

109年8+9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	
8/31	一	胚芽飯	炸魚排	韮菜銀芽	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	4.3	2.6	2		0.5	3.1	745.5	
9/1	二	咖哩炒飯(無豬)(有機米)+壽喜肉片+黃瓜什錦+有機蔬菜+番茄蛋花湯					水果	3.5	2.2	2.9	1			3	677.5
9/2	三	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4.7	2.6	2.3	1		2.4	749.5	
9/3	四	糙米飯	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	5.6	2.8	1.4	1		2.1	791.5	
9/4	五	五穀飯	烤雞腿	魚香豆腐	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4	3.1	1.6	1		2.1	707	
9/7	一	薏仁飯	京醬肉絲	木須高麗	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	乳品	4	2.1	2.7		0.5	2.3	668.5	
9/8	二	糙米飯(有機)	鮮蔬炒肉片	紅蘿絲瓜	有機蔬菜	味噌鮭魚湯	水果	4	2.9	2.5	1		2.7	741.5	
9/9	三	義大利麵+烤香草翅腿+南瓜炒花椰+季節蔬菜+玉米濃湯					水果	3.6	2.2	2.5	1		3.3	688	
9/10	四	紫米飯	油腐燒肉	醬燒冬瓜	季節蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4	2.8	2.5	1		2.5	725	
9/11	五	南瓜飯	彩椒雞丁	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	2.6	3	2.2	1		2.6	639	
9/14	一	糙米飯	清蒸魚	麻婆豆腐	季節蔬菜	金菇白菜湯	優酪乳	4	3	1.8		0.5	2.3	713.5	
9/15	二	胚芽飯(有機)	京都豬柳	塔香海茸	有機蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	2.8	2.2	1		2.5	717.5	
9/16	三	燕麥飯	三杯雞	豆瓣茄子	季節蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.6	1.5	1		2.8	719.5	
9/17	四	茄汁蛋炒飯+薑汁燒肉+西芹油腐+季節蔬菜+紅豆甜湯					水果	5.8	2.9	2	1		3	868.5	
9/18	五	糙米飯	蜜汁地瓜燒雞	紅燒竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2.5	2.3	1		2.4	749	
9/21	一	五穀飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	乳品	4	3.3	1.7		0.5	2.7	751.5	
9/22	二	白米飯(有機)+親子丼+醬燒豆包+有機蔬菜+火腿冬瓜湯					水果	4	3.5	2	1		2.6	769.5	
9/23	三	薏仁飯	冬瓜燒肉	洋蔥甜條	季節蔬菜	竹筍湯	水果	4.3	2.1	2	1		2.3	672	
9/24	四	糙米飯	椰香咖哩雞	芋丁三色	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.2	2.5	2	1		2.5	704	
9/25	五	紫米飯	鐵板烤肉	奶油白菜	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2.1	2.5	1		2.8	756	
9/26	六	地瓜飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	39	2.6	2.2	1		2.2	3139	
9/28	一	糙米飯	鮮燴魚丁	螞蟻上樹	季節蔬菜	黃芽海帶湯	乳品	4.4	2.3	2		0.5	2.4	698.5	
9/29	二	胚芽飯(有機)	馬鈴薯燉肉	蒜香風味茄子	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4	2.1	2.2	1		2.8	678.5	
9/30	三	火腿蛋炒飯+照燒雞腿+田園什錦+季節蔬菜+三菇湯					水果	3.6	3.2	2.2	1		2.8	733	

9月21日 (一)		乳品
五穀飯	白米	60
P=3.3	胚芽米	10
17	五穀米	10
沙茶豬柳	豬柳	75
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	12
	沙茶醬	
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	豆薯絲	15
	木耳	5
	青豆仁	5
青菜		100
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	10
	蚵白菜	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

9月22日 (二)		
白米飯	白米	60
P=3.5		
20		
親子丼	去骨清腿丁	85
	洋蔥	18
	雞蛋	10
	香菇	5
	毛豆仁	3
醬燒豆包	炸豆包	40
	洋蔥	15
	紅K絲	10
	木耳	10
	竹筍絲	15
有機		100
火腿冬瓜湯	冬瓜	30
	火腿	5
	薑	

9月23日 (三)		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
20	薏仁	10
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
洋蔥甜條	甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
青菜		100
竹筍湯	竹筍片	30
	海芽	

◆素食不要加入五辛◆

9月24日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.5	糙米	20
20		
椰香咖哩雞	清雞肉丁	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥大丁	15
	咖哩粉.椰漿	
芋丁三色	芋頭小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
青菜		100
番茄豆芽湯	黃豆芽	15
	番茄	8

9月25日 (五)		
紫米飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
25	紫米	10
鐵板炒肉	肉片	75
	豆芽	15
	紅椒絲	10
奶油白菜	大白菜切	70
	洋蔥小丁	15
	蘑菇罐	10
	奶油	2條
青菜		100
玉米蘿蔔湯	玉米段2cm	1塊
	白K中丁	30

單位:1人/克

9月28日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P=2.3	糙米	20
20		
鮮燴魚丁	水鯊片	1片
魚片+10	木耳	10
	紅K片	15
	洋蔥片	20
	青豆	15
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
	高麗菜絲	30
青菜		100
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	紅K絲	5
	海芽	

★每日配給蔥、薑、蒜★

9月29日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
22		
馬鈴薯燉肉	肉片	75
	馬K大丁	20
	青豆仁	5
	洋蔥中丁	10
	紅K大丁	10
	茼蒿小卷	1隻
蒜香風味茄子	茄子8cm	1個
	紅K片	10
	木耳	5
	蒜末	
有機		100
什錦蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	杏鮑菇	8
	紅K絲	8
	西芹段	8

9月30日 (三)		
火腿蛋炒飯	白米	60
P=3.2	胚芽米	10
22	火腿丁	12
	雞蛋	12
	玉米粒	10
	洋蔥小丁	15
	蔥花	5
照燒雞腿	棒棒腿	1支
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
青菜		100
三菇湯	金針菇	10
	香菇	10
	杏鮑菇	10
	雞大骨	3K

◆素食不要加入五辛◆

9月26日 (六)		
地瓜飯	白米	60
P=2.6	胚芽米	10
22	地瓜小丁	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	10
	細柴魚片	
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
	青豆	5

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校

109年8+9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	
8/31	一	胚芽飯	紅燒豆包	韮菜銀芽	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	4.3	2.1	2		0.5	3.1	708	
9/1	二	咖哩炒飯(無豬)(有機米)+鮮蔬干片+黃瓜什錦+有機蔬菜+番茄蛋花湯					水果	3.5	1.9	2.9	1			3	655
9/2	三	燕麥飯	和風燴蛋	滷白菜	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.7	2.3	2.3	1		2.4	727	
9/3	四	糙米飯	洋蔥炒干絲	香菇蒸蛋	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	5.6	2.2	1.4	1		2.1	746.5	
9/4	五	五穀飯	荷包蛋	魚香豆腐	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4	2	1.6	1		2.1	624.5	
9/7	一	薏仁飯	京醬干片	木須高麗	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	乳品	4	1.8	2.7		0.5	2.3	646	
9/8	二	糙米飯(有機)	香滷油腐	紅蘿絲瓜	有機蔬菜	味噌洋蔥湯	水果	4	2.3	2.5	1		2.7	696.5	
9/9	三	義大利麵+毛豆炒蛋+南瓜炒花椰+季節蔬菜+玉米濃湯					水果	3.6	2	2.5	1		3.3	673	
9/10	四	紫米飯	鮮蔬炒豆包	醬燒冬瓜	季節蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4	2.5	2.5	1		2.5	702.5	
9/11	五	南瓜飯	彩椒燴豆腐	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	青木瓜湯	水果	2.6	2.4	2.2	1		2.6	594	
9/14	一	糙米飯	黃瓜豆包	麻婆豆腐	季節蔬菜	金菇白菜湯	豆漿	4	2.5	1.8		0.5	2.3	676	
9/15	二	胚芽飯(有機)	京都干片	塔香海茸	有機蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	2.6	2.2	1		2.5	702.5	
9/16	三	燕麥飯	洋芋百頁	豆瓣茄子	季節蔬菜	榨菜湯	水果	4.3	2.1	1.5	1		2.8	682	
9/17	四	茄汁蛋炒飯+鮮蔬炒蛋+西芹油腐+季節蔬菜+紅豆甜湯					水果	5.8	2.3	2	1		3	823.5	
9/18	五	糙米飯	蜜汁地瓜油腐	紅燒竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2	2.3	1		2.4	711.5	
9/21	一	五穀飯	醬燒豆干	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	乳品	4	2.6	1.7		0.5	2.7	699	
9/22	二	白米飯(有機)+什錦燴蛋+醬燒豆包+有機蔬菜+冬瓜湯					水果	4	2.3	2	1		2.6	679.5	
9/23	三	薏仁飯	冬瓜燴豆腐	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	竹筍湯	水果	4.3	2.2	2	1		2.3	679.5	
9/24	四	糙米飯	椰香咖哩百頁	芋丁三色	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.2	2.1	2	1		2.5	674	
9/25	五	紫米飯	鐵板干片	奶油白菜	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2	2.5	1		2.8	748.5	
9/26	六	地瓜飯	什錦竹筍豆包	日式炒牛蒡	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	39	2.6	2.2	1		2.2	3139	
9/28	一	糙米飯	家常豆腐	高麗粉絲	季節蔬菜	黃芽海帶湯	乳品	4.4	2.3	2		0.5	2.4	698.5	
9/29	二	胚芽飯(有機)	洋芋油腐	風味茄子	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4	2	2.2	1		2.8	671	
9/30	三	蛋炒飯+照燒豆包+田園什錦+季節蔬菜+三菇湯					水果	3.6	2.5	2.2	1		2.8	680.5	

