

**臺北市立文山特殊教育學校  
109年10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	
5	一	薏仁飯	沙茶魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	乳品	絲瓜肉絲麵線	餛飩湯	
6	二	紫米飯	黃瓜肉片	和風炸豆腐	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	擔仔麵	芋頭麵包+優酪乳	
7	三	糙米飯	三杯雞	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁肉絲蓮子湯	水果	三色魚片粥	紅豆薏仁甜湯	
8	四	金瓜米粉(無豬)+青椒炒肉絲+開陽蒲瓜+季節蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	水餃+青菜蛋花湯	水果餐	
9	五	國 慶 日 補 休 假								
12	一	五穀飯	滑蛋肉片	高麗寬粉	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	優酪乳	蒲瓜肉絲麵	四色甜粥	
13	二	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	蛋餅	香蒜麵包+鮮奶	
14	三	胚芽飯	鮑菇豬柳	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	南瓜雞肉粥	三絲米粉湯	
15	四	糙米飯	麻油雞腿	日式蒸蛋	季節蔬菜	鮮蔬什錦湯	水果	蔬菜拉麵	地瓜條+豆漿	
16	五	地瓜飯	咕咾肉	蒲燒鯛魚	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	冬粉肉絲湯	水果餐	
19	一	燕麥飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	乳品	銀絲卷+芹香蘿蔔湯	玉米段+海芽湯	
20	二	糙米飯	彩椒雞丁	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	草莓麵包+優酪乳	
21	三	茄汁蛋炒飯+黃瓜豬柳+塔香海茸+季節蔬菜+羅宋湯					水果	玉米魚片粥	蘿蔔糕+豆漿	
22	四	薏仁飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	通心粉濃湯	關東煮	
23	五	紫米飯	炸豬排	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	肉片炒麵	水果餐	
26	一	糙米飯	台式打拋豬	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	豆漿	鮮肉麵線	茶葉蛋	
27	二	五穀飯	鮮菇蠔油雞	銀芽木耳炒肉片	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	義大利麵濃湯	肉鬆麵包+鮮奶	
28	三	胚芽飯	筍香燒肉	茄汁甜條	季節蔬菜	泡菜魚片鍋	水果	鮮菇雞肉粥	紅豆紫米牛奶	
29	四	炸醬麵+醬燒雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	羅宋排骨湯	青椒肉末炒飯	
30	五	南瓜飯	烤雞腿排	元氣蒸蛋	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	味噌拉麵	水果餐	

**臺北市立文山特殊教育學校  
109年10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
5	一	薏仁飯	沙茶魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	乳品	4	2.5	2.5		0.5	2.5	702.5
6	二	紫米飯	黃瓜肉片	和風炸豆腐	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4.2	3.1	2	1		2.7	758
7	三	糙米飯	三杯雞	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁肉絲蓮子湯	水果	4.9	2.6	2	1		2.5	760.5
8	四	金瓜米粉(無豬)+青椒炒肉絲+開陽蒲瓜+季節蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.1	2.1	3.2	1		3.5	602
9	五	國 慶 日 補 休 假												
12	一	五穀飯	滑蛋肉片	高麗寬粉	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	優酪乳	4.4	2.3	2.2		0.5	2.4	703.5
13	二	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	3.5	2.3	1		3.1	694.5
14	三	胚芽飯	鮑菇豬柳	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.8	2.3	1.8	1		2.2	712.5
15	四	糙米飯	麻油雞腿	日式蒸蛋	季節蔬菜	鮮蔬什錦湯	水果	6.5	2.6	1.4	1		2.1	839.5
16	五	地瓜飯	咕咾肉	蒲燒鯛魚	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	3.5	3.1	2.3	1		2.7	716.5
19	一	燕麥飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	乳品	4.5	2.5	1.8		0.5	2.4	715.5
20	二	糙米飯	彩椒雞丁	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.8	2.2	1		2.6	743
21	三	茄汁蛋炒飯+黃瓜豬柳+塔香海茸+季節蔬菜+羅宋湯					水果	3.8	2.3	2.7	1		3.2	710
22	四	薏仁飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	4.9	3.6	1.8	1		2.3	821.5
23	五	紫米飯	炸豬排	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.3	3	2	1		3	771
26	一	糙米飯	台式打拋豬	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	豆漿	5.2	2.1	1.8			2.7	688
27	二	五穀飯	鮮菇蠔油雞	銀芽木耳炒肉片	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	4	2.6	2.4	1		2.4	703
28	三	胚芽飯	筍香燒肉	茄汁甜條	季節蔬菜	泡菜魚片鍋	水果	5.3	2.5	2	1		2.3	772
29	四	炸醬麵+醬燒雞丁+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.2	3.4	2.8	1		3.5	696.5
30	五	南瓜飯	烤雞腿排	元氣蒸蛋	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	3.7	3.1	1.4	1		2.2	685.5

10月5日 (一)		乳品
薏仁飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
25	大薏仁	10
沙茶魚片	魚片	1片
魚片+10片	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
	沙茶醬	
涼拌三絲	海絲	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	黃豆芽	15
	白干絲	10
青菜		100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月6日 (二)		
紫米飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
20	紫米	10
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
有機		100
菌菇蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	金針菇	8
	紅K絲	5
	杏鮑菇	8
	西芹段	5

10月7日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.6	糙米	20
20		
三杯雞	去骨清腿	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
金菇燴青花	青花菜	70
	金針菇	15
	紅K絲	10
青菜		100
薏仁蓮子肉絲湯	大薏仁	8
	蓮子	5
	肉絲	15

◆素食不要加入五辛◆

10月8日 (四)		
金瓜米粉	濕米粉	80
P=2.1	洋蔥絲	15
32	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
青椒炒肉絲	肉絲	75
	青椒絲	10
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
開陽蒲瓜	蒲瓜	100
	紅K絲	5
	蝦皮	
青菜		100
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	香菇	3

單位: 1人/克

10月9日 (五)	
<b>國慶日補假</b>	

10月12日 (一)		優酪乳
五穀飯	白米	60
P=2.3	糙米	10
22	五穀米	10
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
高麗寬粉	寬粉	8
	紅K絲	10
	高麗菜絲	25
	黃豆芽	10
青菜		100
薑絲黃瓜湯	大黃瓜中丁	35
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月13日 (二)		
義大利麵	乾螺絲麵	50
P=3.5	洋蔥中丁	30
23	絞肉	20
	玉米粒	15
	蕃茄	20
	番茄醬	
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
毛豆干丁	毛豆仁	15
	豆薯小丁	45
	豆干丁	30
	紅K小丁	15
有機		100
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

10月14日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
18		
鮑菇豬柳	豬柳	75
	杏鮑菇	20
	洋蔥中丁	10
	毛豆仁	5
南洋咖哩	馬K中丁	45
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	20
	咖哩粉	
青菜		100
紫菜蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

10月15日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.6	糙米	20
14		
麻油雞腿	棒棒腿	1支
	洋蔥中丁	20
	紅K片	10
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜		100
鮮蔬什錦湯	青菜	20
	金針菇	5
	木耳	5
	魚丸	10

單位: 1人/克

10月16日 (五)		
地瓜飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
23	地瓜小丁	10
咕咾肉	肉塊	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
蒲燒鯛魚	蒲燒鯛	1片
青菜		100
洋芋蘿蔔湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

10月19日 (一)		乳品
燕麥飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
18	燕麥	10
蔥燒魚丁	水鯊片	100
魚片+10片	洋蔥絲	20
	紅K絲	10
	蔥段	3
甜薯肉絲	豆薯粗絲	55
	紅K絲	10
	肉絲	15
	木耳	10
青菜		100
白菜豆腐湯	大白菜切	20
	豆腐	25
	紅K絲	5
	香菇	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月20日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.8	糙米	20
22		
彩椒雞丁	清雞肉丁	75
	小黃瓜片	15
	黃椒片	8
	紅椒片	8
紅燒什錦	白K中丁	50
	紅K絲	10
	香菇	10
	毛豆仁	8
	金針菇	10
有機		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

10月21日 (三)		
茄汁蛋炒飯	白米	60
P=2.3	糙米	10
27	雞蛋	10
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	15
	青豆仁	10
	番茄醬	
黃瓜豬柳	豬柳	75
	黃豆芽	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
塔香海茸	海茸	80
	九層塔	
青菜		100
羅宋湯	蕃茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

◆素食不要加入五辛◆

10月22日 (四)		
薏仁飯	白米	60
P=3.6	糙米	10
18	大薏仁	10
五凍奇雞	清雞肉丁	75
	蕃茄	8
	黃椒中丁	5
	小黃瓜圓片	10
	木耳	8
芋丁三色	芋頭小丁	35
	小干丁	25
	毛豆仁	15
	紅K小丁	15
青菜		100
紅豆紫米湯	紅豆	20
	紫米	10
	糖	

單位: 1人/克

10月23日 (五)		
紫米飯	白米	60
P=3	糙米	10
20	紫米	10
炸豬排	生鮮豬排	1片
	麵粉	
	雞蛋	8
香菇蘿蔔豆干	白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
青菜		100
鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁	25
鳳梨30人/顆	鳳梨	10
	棒腿丁	15
	薑	

10月26日 (一)		豆漿
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
18		
台式打拋豬	豬絞肉	75
	洋蔥小丁	15
	黃椒小丁	8
	蕃茄	10
	豆薯小丁	10
	九層塔	
薑絲南瓜	南瓜大丁	75
	洋蔥	15
	薑絲	
青菜		100
冬瓜薏米湯	冬瓜大丁	30
	大薏仁	10
	薑絲	

10月27日 (二)		
五穀飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
24	五穀米	10
鮮菇蠔油雞	去骨清腿	85
	香菇	10
	青椒片	10
	洋蔥中丁	10
	蠔油	
銀芽木耳炒肉片	豆芽菜	50
	木耳	10
	紅椒絲	15
	肉片	15
有機		100
芹香白玉湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	芹菜	
	雞大骨	3K

10月28日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P=2.5	胚芽米	10
20		
筍香燒肉	肉塊	75
	竹筍絲	30
	滷包	
茄汁甜條	甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
	番茄醬	
青菜		100
泡菜魚片鍋	魚片	20
	泡菜	10
	大白菜切	20
	蔥	
	蒜末	

10月29日 (四)		
炸醬麵	白油麵	110
P=3.4	絞肉	20
28	香菇	10
	竹筍小丁	15
	豆干小丁	15
	甜麵醬	
	豆瓣醬	
醬燒雞丁	清雞肉丁	75
	木耳	10
	洋蔥絲	10
	青豆	10
炒三蔬	紅K絲	25
	芹菜段	35
	杏鮑菇	30
青菜		100
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

10月30日 (五)		
南瓜飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
14	南瓜小丁	10
烤雞腿排	生鮮腿排	1個
元氣蒸蛋	雞蛋	40
	紅K小丁	15
	玉米粒	15
	蔥花	
青菜		100
玉米洋芋湯	玉米段2cm	1塊
	馬K中丁	30

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆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10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
5	一	薏仁飯	醬燒豆包	涼拌三絲	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	乳品	4	2.1	2.5		0.5	2.5	672.5
6	二	紫米飯	黃瓜干片	和風炸豆腐	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4.2	2.7	2	1		2.7	728
7	三	糙米飯	三杯洋芋百頁	金菇燴青花	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.9	2.6	2	1		2.5	760.5
8	四	金瓜米粉+青椒炒干絲+清炒蒲瓜+季節蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.1	1.8	3.2	1		3.5	579.5
9	五	國	慶	日	補	假								0
12	一	五穀飯	洋蔥炒蛋	高麗寬粉	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	優酪乳	4.4	2	2.2		0.5	2.4	681
13	二	義大利麵+甜椒炒豆包+毛豆干丁+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	2.6	2.3	1		3.1	627
14	三	胚芽飯	鮑菇燴豆腐	南洋咖哩	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.8	2	1.9	1		2.2	692.5
15	四	糙米飯	紅燒干片	日式蒸蛋	季節蔬菜	鮮蔬什錦湯	水果	6.5	2.6	1.4	1		2.1	839.5
16	五	地瓜飯	鮮蔬燴蛋	醬燒百頁	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	3.5	2.7	2.3	1		2.7	686.5
19	一	燕麥飯	蔥燒豆干	三色甜薯	季節蔬菜	白菜豆腐湯	乳品	4.5	2.1	1.8		0.5	2.4	685.5
20	二	糙米飯	彩椒豆腸	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.5	2.2	1		2.6	720.5
21	三	茄汁蛋炒飯+黃芽三絲+塔香海茸+季節蔬菜+羅宋湯					水果	3.8	2.3	2.7	1		3.2	710
22	四	薏仁飯	五柳豆包	芋丁三色	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	4.9	2.4	1.8	1		2.3	731.5
23	五	紫米飯	荷包蛋	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.3	2.2	2	1		3	711
26	一	糙米飯	台式打拋干丁	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	豆漿	5.2	1.9	1.8			2.7	673
27	二	五穀飯	鮮菇蠔油燴豆腐	銀芽木耳	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	4	2.1	2.4	1		2.4	665.5
28	三	胚芽飯	筍燒豆包	茄汁干片	季節蔬菜	鮮蔬泡菜鍋	水果	5.3	2.5	2	1		2.3	772
29	四	素炸醬麵+木須炒蛋+炒三蔬+季節蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.2	2.6	2.8	1		3.5	636.5
30	五	南瓜飯	紅燒豆干	元氣蒸蛋	季節蔬菜	玉米洋芋湯	水果	3.7	3.1	1.4	1		2.2	685.5