

**臺北市立文山特殊教育學校
109年11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
2	一	燕麥飯	烤豬排	咖哩洋芋	季節蔬菜	八寶甜湯	乳品	肉絲蔬菜湯麵	南瓜薏仁粥
3	二	紫米飯	照燒雞肉 (雞腿丁)	香菇四季豆	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	關東煮	肉鬆麵包+鮮奶
4	三	糙米飯	蒜泥白肉	芝麻海結	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	鮮蔬雞肉粥	鮮肉麵線
5	四	番茄蛋炒飯(蛋多一點)+雙色花椰炒嫩雞+洋蔥甜條+季節蔬菜+黃芽薑湯					水果	小饅頭+豆漿	吐司披薩
6	五	五穀飯	蜜汁雞丁	西芹腐皮絲	季節蔬菜	鮭魚味噌湯(蔥)	水果	肉燥米粉湯	水果餐
9	一	胚芽飯	鮮蔬炒肉片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	優酪乳	咖哩炒麵	玉米肉末粥
10	二	日式烏龍麵+蜜汁雞丁+豆薯三色+有機蔬菜+紅豆麥片湯					水果	蛋餅+芹菜丸子湯	克林姆麵包+鮮奶
11	三	地瓜飯	泡菜燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	竹筍湯	水果	鮮菇魚片粥	茶葉蛋+米漿
12	四	糙米飯	烤魚片(鯛魚)	奶油白菜	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	冬粉肉絲湯	鮮蔬肉片燴飯
13	五	薏仁飯	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節蔬菜	蔬菜湯	水果	日式醬油拉麵	水果餐
16	一	糙米飯	鮮燴魚丁	肉絲芽菜	季節蔬菜	紅豆紫米湯圓	乳品	通心粉濃湯	水煮玉米+豆漿
17	二	燕麥飯	雞肉治部煮	蒜香風味茄子 (2條)	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	大滷麵	紅豆麵包+鮮奶
18	三	咖哩蛋炒飯+烤雞腿+客家小炒+季節蔬菜+芹香蘿蔔湯					水果	什錦雞肉粥	薑汁地瓜湯
19	四	紫米飯	南瓜燒雞 (雞腿丁)	雙色海絲	季節蔬菜	黃芽排骨湯	水果	麵線羹	鮮蔬炒冬粉
20	五	糙米飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	清粥小菜	水果餐
23	一	五穀飯	蛋汁豬肉壽喜燒	南瓜花椰菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	蛋包麵線	青椒豬肉炒飯
24	二	胚芽飯	炸雞塊 (大腿塊)	烤甜椒杏鮑菇	有機蔬菜	牛奶魚片湯	水果	青菜湯餃	葡萄乾麵包+鮮奶
25	三	糙米飯	黃瓜肉片	三色炒蛋	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	芹菜魚片粥	擔仔麵
26	四	客家風味炒板條+雙椒炒嫩雞+什錦豆腐+季節蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	銀絲卷+鮮奶	鮮蔬肉片豆腐羹
27	五	地瓜飯	京醬肉絲	鐵板銀芽	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	香菇米粉湯	水果餐
30	一	薏仁飯	香滷豬排	玉米洋芋	季節蔬菜	蔥花海芽味噌湯	乳品	烤地瓜+豆漿	鹹香麥片粥

臺北市立文山特殊教育學校 109年11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
2	一	燕麥飯	烤豬排	咖哩洋芋	季節蔬菜	八寶甜湯	乳品	6.5	2.1	1.4		0.5	3	842.5
3	二	紫米飯	照燒雞肉 (雞腿丁)	香菇四季豆	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.1	2.4	2.4	1		2.2	686
4	三	糙米飯	蒜泥白肉	芝麻海結	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4	2.3	2.4	1		2.1	667
5	四	番茄蛋炒飯(蛋多一點)+雙色花椰炒嫩雞+洋蔥甜條+季節蔬菜+黃芽薑湯					水果	4.6	3.1	2.1	1		3.4	820
6	五	五穀飯	蜜汁雞丁	西芹腐皮絲	季節蔬菜	鮭魚味噌湯(蔥)	水果	4.2	3.1	2.4	1		2.3	750
9	一	胚芽飯	鮮蔬炒肉片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	優酪乳	4	3.1	1.9		0.5	2.4	728
10	二	日式烏龍麵+蜜汁雞丁+豆薯三色+有機蔬菜+紅豆麥片湯					水果	5.4	2.5	2	1		3.1	815
11	三	地瓜飯	泡菜燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	竹筍湯	水果	4	2.5	2.4	1		2.5	700
12	四	糙米飯	烤魚片(鯛魚)	奶油白菜	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	3.1	2.8	2.1	1		2.9	670
13	五	薏仁飯	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節蔬菜	蔬菜湯	水果	4.6	3.4	1.5	1		2.2	773.5
16	一	糙米飯	鮮燴魚丁	肉絲芽菜	季節蔬菜	紅豆紫米湯圓	乳品	4	2.4	2.4		0.5	2.4	688
17	二	燕麥飯	雞肉治部煮	蒜香風味茄子 (2條)	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.6	2.3	1		2.8	767.5
18	三	咖哩蛋炒飯+烤雞腿+客家小炒+季節蔬菜+芹香蘿蔔湯					水果	3.6	3.6	2.1	1		3.3	783
19	四	紫米飯	南瓜燒雞(雞腿丁)	雙色海絲	季節蔬菜	黃芽排骨湯	水果	4.3	3.4	1.8	1		2.3	764.5
20	五	糙米飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	4	3.4	1.8	1		2.7	761.5
23	一	五穀飯	蛋汁豬肉壽喜燒	南瓜花椰菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4.1	2.4	2.4		0.5	2.5	699.5
24	二	胚芽飯	炸雞塊(大腿塊)	烤甜椒杏鮑菇	有機蔬菜	牛奶魚片湯	水果	4.3	2.8	1.7	1		2.6	730.5
25	三	糙米飯	黃瓜肉片	三色炒蛋	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	2.6	1.7	1		2.1	672
26	四	客家風味炒粿條+雙椒炒嫩雞+什錦豆腐+季節蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	2.2	3.6	2.2	1		3.3	687.5
27	五	地瓜飯	京醬肉絲	鐵板銀芽	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.7	2.1	2.2	1		2.4	779.5
30	一	薏仁飯	香滷豬排	玉米洋芋	季節蔬菜	蔥花海芽味噌湯	乳品	4.8	2.1	1.8		0.5	2.5	711

有機菜為北農已排定之品項

11月2日 (一)		乳品
燕麥飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
14	燕麥	10
烤豬排	豬排	1片
咖哩洋芋	馬K	55
	紅K	20
	洋蔥	15
	咖哩粉	
青菜	小白菜	100
八寶甜湯	紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

11月3日 (二)		
紫米飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
24	紫米	10
照燒雞肉	去骨清腿	85
	洋蔥中丁	20
	紅K絲	15
	白芝麻	
香菇四季豆	四季豆	60
	香菇	10
	紅K絲	10
	黃椒絲	5
有機	有機小松菜	100
玉米蛋花湯	玉米粒	25
	紅K小丁	5
	雞蛋	12

11月4日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.3	糙米	20
24		
蒜泥白肉	肉片	75
	蒜泥	2
	青江菜	10
芝麻海結	海結	80
	白芝麻	
	薑絲	
青菜	青江菜	100
精力蔬菜湯	高麗菜切	10
	洋蔥絲	10
	牛蒡片	8
	番茄	10
	青花菜	10

11月5日 (四)		
番茄蛋炒飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
21	雞蛋	18
	番茄	15
	洋蔥小丁	15
	番茄醬	
雙色花椰	清雞肉丁	75
炒嫩雞	青花菜	15
	白花菜	15
	紅K片	5
洋蔥甜條	甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	青椒絲	10
青菜	蚵白菜	100
黃芽薑湯	黃豆芽	18
	薑	
	雞大骨	3K

11月6日 (五)		
五穀飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
24	五穀米	10
蜜汁雞丁	清雞肉丁	75
	地瓜中丁	30
西芹腐皮絲	西芹片	35
	油片絲	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜	油菜	100
味噌鮭魚湯	味噌	
	鮭魚	3K
	豆腐	25
	蔥花	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

11月9日 (一)		優酪乳
胚芽飯	白米	60
P=3.1	胚芽米	10
19		
鮮蔬炒肉片	肉片	75
	高麗切	15
	芹菜段	10
	紅K片	8
蔥花燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜		100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	18
	薑	

11月10日 (二)		
日式烏龍麵	烏龍麵	110
P=2.5	洋蔥絲	15
20	紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
	海芽	
蜜汁雞丁	清雞肉丁	75
	地瓜中丁	30
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
	南瓜中丁	25
	蒲瓜中丁	25
	大黃瓜中丁	25
	香菇	5
青菜		100
竹筍湯	竹筍	35
	雞大骨	3K
豆薯三色	豆薯小丁	30
	紅K小丁	15
	木耳	15
	黃椒小丁	15
有機	有機荷蘭葉白	100
紅豆麥片湯	紅豆	20
	麥片	10
	糖	

11月11日 (三)		
地瓜飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
24	地瓜小丁	10
泡菜燒肉	肉片	75
	大白菜切	20
	紅K	5
	泡菜罐	1罐
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
	南瓜中丁	25
	蒲瓜中丁	25
	大黃瓜中丁	25
	香菇	5
青菜		100
竹筍湯	竹筍	35
	雞大骨	3K

11月12日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.8	糙米	20
21		
烤魚片	鯛魚片	1片
	洋蔥絲	20
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
鄉村豆腐豬肉湯	肉片	20
	豆腐	25
	南瓜大丁	10
	紅K小丁	5
	白K小丁	8
	蚵白菜	5

11月13日 (五)		
薏仁飯	白米	60
P=3.4	糙米	10
15	薏仁	10
芋頭粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
木須炒蛋	雞蛋	45
	木耳	15
	豆薯絲	10
	紅K絲	10
青菜		100
蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

11月16日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P=2.4	糙米	20
24		
鮮燴魚丁	魚片	1片
魚片+10片	木耳	15
	紅K片	5
	洋蔥片	10
肉絲芽菜	豆芽菜	50
	肉絲	15
	紅K絲	5
	小黃瓜	10
	木耳	10
青菜		100
紅豆紫米湯圓	紅豆	15
	紫米	10
	小湯圓	15
	糖	

11月17日 (二)		
燕麥飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
23	燕麥	10
雞肉治部煮	清雞肉丁	75
	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅K切片	5
	青江菜切	10
蒜香風味茄子	茄子8cm	2條
	紅K絲	5
	木耳	5
	蒜末	
有機	有機青松菜	100
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	紅K絲	5

11月18日 (三)		
咖哩蛋炒飯	白米	60
P=3.6	糙米	10
21	雞蛋	12
	三色豆	15
	洋蔥	15
	咖哩粉	
烤雞腿	棒棒腿	1支
客家小炒	豆干片	25
	芹菜段	25
	香菇	15
	紅K絲	12
	蔥段	3
	蝦米	
青菜		100
芹香蘿蔔湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	芹菜	

11月19日 (四)		
紫米飯	白米	60
P=3.4	糙米	10
18	紫米	10
南瓜燒雞	去骨清腿	85
	南瓜中丁	30
	洋蔥絲	10
	薑絲	
雙色海絲	白干絲	30
	海絲	30
	紅K絲	10
	芹菜段	10
青菜		100
黃芽排骨湯	黃豆芽	18
	排骨	15

11月20日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=3.4	糙米	20
18		
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
	豆薯切絲	15
	木耳	5
青菜		100
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	清雞肉丁	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

11月23日 (一) 豆漿		
五穀飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
24	五穀米	10
蛋汁豬肉	肉片	75
壽喜燒	雞蛋	15
	蒟蒻小卷	1支
	牛蒡片	10
	青江菜切	10
南瓜花椰菜	青花菜	80
	南瓜中丁	20
	洋蔥中丁	15
青菜		100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	
	味噌	

11月24日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.8	胚芽米	10
17		
炸雞塊	去骨清腿塊	85
	雞蛋	8
	麵粉	
烤甜椒杏鮑菇	杏鮑菇	45
	洋蔥片	25
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	蒜片	1
	黑胡椒	
有機	有機黑葉白	100
牛奶魚片湯	魚片	20
	洋蔥大丁	10
	紅K片	5
	玉米粒	5
	芹菜末	
	鮮奶	4瓶
	起司片	1包

11月25日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.6	糙米	20
17		
黃瓜肉片	肉片	75
	小黃瓜斜片	20
	紅椒片	8
	黃椒片	5
三色炒蛋	雞蛋	45
	三色豆	20
	馬K小丁	20
青菜		100
麻油香菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

11月26日 (四)		
客家風味椒條	椒條	110
P=3.6	豆乾丁	15
22	小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	5
	油鹽酥	
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
什錦豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	三色豆	3
	蔥花	
青菜		100
冬瓜海芽湯	冬瓜大丁	35
	海芽	0.5
	薑	

11月27日 (五)		
地瓜飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
22	地瓜小丁	10
京醬肉絲	肉絲	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
鐵板銀芽	豆芽菜	50
	紅椒	10
	黃椒	15
	小黃瓜絲	15
青菜		100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

11月30日 (一) 乳品		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
18	薏仁	10
香滷豬排	豬排	1片
	洋蔥絲	20
玉米洋芋	玉米粒	40
	馬K小丁	30
	紅K小丁	20
青菜		100
蔥花海芽味噌湯	味噌	
	海芽	1.5
	白K中丁	20
	蔥	

12月1日 (二)		
	白米	60

12月2日 (三)		
	白米	60

12月3日 (四)		
	白米	60

12月4日 (五)		
	白米	60

★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11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	
2	一	燕麥飯	荷包蛋	咖哩洋芋	季節蔬菜	八寶甜湯	乳品	6.5	2.1	1.4		0.5	3	842.5
3	二	紫米飯	照燒豆包	香菇四季豆	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.1	2	2.4	1		2.2	656
4	三	糙米飯	滷蘭花干	芝麻海結	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4	1.8	2.4	1		2.1	629.5
5	四	番茄蛋炒飯+雙色花椰干絲+洋蔥炒蛋+季節蔬菜+黃芽薑湯					水果	4.6	2.7	2.1	1		3.4	790
6	五	五穀飯	蜜汁豆干	西芹腐皮絲	季節蔬菜	味噌湯	水果	4.2	3.1	2.4	1		2.3	750
9	一	胚芽飯	鮮蔬干片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	優酪乳	4	2.5	1.9		0.5	2.4	683
10	二	日式烏龍麵+蜜地瓜+豆薯三色+木須蒲瓜+有機蔬菜+紅豆麥片湯					水果	5.4	2	2	1		3.1	777.5
11	三	地瓜飯	紅燒豆包	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	竹筍湯	水果	4	2.5	2.4	1		2.5	700
12	四	糙米飯	煎蛋	奶油白菜	季節蔬菜	鄉村豆腐湯	水果	3.1	2.3	2.1	1		2.9	632.5
13	五	薏仁飯	芋頭干丁	木須炒蛋	季節蔬菜	蔬菜湯	水果	4.6	2.6	1.5	1		2.2	713.5
16	一	糙米飯	鮮蔬燴蛋	芽菜三絲	季節蔬菜	紅豆紫米湯圓	乳品	4	2.4	2.4		0.5	2.4	688
17	二	燕麥飯	豆包治部煮	風味茄子	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.6	2.3	1		2.8	767.5
18	三	咖哩蛋炒飯+醬燒麵腸+客家炒豆干+季節蔬菜+芹香蘿蔔湯					水果	3.6	2.5	2.1	1		3.3	700.5
19	四	紫米飯	南瓜燴蛋	雙色海絲	季節蔬菜	黃芽湯	水果	4.3	2.3	1.8	1		2.3	682
20	五	糙米飯	沙茶干絲	紅絲炒蛋	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4	2.4	1.8	1		2.7	686.5
23	一	五穀飯	蛋汁干片壽喜燒	南瓜花椰菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	4.1	2.4	2.4		0.5	2.5	699.5
24	二	胚芽飯	醬燒豆包	烤甜椒杏鮑菇	有機蔬菜	奶香青菜湯	水果	4.3	2.1	1.7	1		2.6	678
25	三	糙米飯	黃瓜干片	三色炒蛋	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	2.6	1.7	1		2.1	672
26	四	客家風味炒粿條+雙椒炒豆干+什錦豆腐+季節蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	2.2	2.9	2.2	1		3.3	635
27	五	地瓜飯	京醬干絲	鐵板銀芽	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.7	1.8	2.2	1		2.4	757
30	一	薏仁飯	香滷豆包	玉米洋芋	季節蔬菜	海芽味噌湯	乳品	4.8	1.8	1.8		0.5	2.5	688.5

