

**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 | 客家風味炒粿條+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) | | |
|------------|------|-----|
| 客家風味飯條 | 飯條 | 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 |

