

**臺北市立文山特殊教育學校
109年12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	二	糙米飯	麻油雞	紅燒竹筍鮑菇	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	蔬菜肉絲豆腐湯麵	草莓麵包+鮮奶
2	三	有機白飯	滷肉飯(滷蛋)	田園什錦	季節蔬菜	金菇白菜湯	水果	木須雞茸粥	鮮蔬肉絲麵
3	四	麻醬麵+南瓜燒雞+什錦甜不辣+有機蔬菜+黃瓜海結湯					水果	銀絲卷+豆漿	四色甜粥
4	五	燕麥飯	蔥爆豬柳	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	絲瓜冬粉湯	水果餐
7	一	糙米飯	瓜子肉末	彩椒銀芽	季節蔬菜	青菜蛋花湯	優酪乳	蛋包麵線	薏仁小魚羹
8	二	咖哩炒飯+味噌烤魚+魚香茄子(2條)+有機蔬菜+大滷湯					水果	日式醬油拉麵	肉鬆麵包+鮮奶
9	三	胚芽飯	洋芋燒雞	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	青菜吻魚蛋花粥	通心粉濃湯
10	四	紫米飯	咕咾肉	炒三絲	有機蔬菜	紅豆蓮子湯	水果	餛飩麵	烤地瓜+鮮奶
11	五	糙米飯	奶油玉米雞	香菇蘿蔔	季節蔬菜	芹香魚丸湯	水果	鮮蔬燴飯	水果餐
14	一	南瓜飯	蔥燒魚片	螞蟻上樹	季節蔬菜	山藥湯	乳品	關東煮	水煮蛋+米漿
15	二	薏仁飯	筍香燒肉	芋頭白菜滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	番茄拉麵	克林姆麵包+鮮奶
16	三	台式金瓜炒米粉+三杯雞+番茄炒蛋+季節蔬菜+玉米排骨湯					水果	菇菇雞肉粥	燒仙草
17	四	糙米飯	番茄燉肉	芹香海絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	大滷麵	土司夾起司蛋
18	五	五穀飯	鮮菇燴雞丁	玉米肉末	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	三色蛋炒飯	水果餐
21	一	燕麥飯	醬燒肉片	照燒甜條	季節蔬菜	番茄豆芽湯	豆漿	肉絲麵線羹	地瓜鹹粥
22	二	紫米飯	青花炒嫩雞	紹子豆腐	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	台式沙茶炒麵	小餐包+鮮奶
23	三	胚芽飯	梅干扣肉	木須炒蛋	季節蔬菜	爽口高麗湯	水果	芹香魚片粥	綠豆薏仁湯
24	四	時蔬炊飯+麻油炒肉片+塔香麵腸+有機蔬菜+青菜吻魚湯					水果	鮮蔬烏龍麵	小饅頭+海帶湯
25 (旺年)	五	糙米飯	烤雞佐鮮蔬	炸物 (魷魚圈/地瓜/四季豆)	季節蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	叉燒包+熱豆漿	水果餐
28	一	糙米飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	乳品	羅宋小排湯	水煮玉米+味噌湯
29	二	薏仁飯	炸醬彩椒雞丁	開陽蒲瓜	有機蔬菜	薑汁地瓜湯	水果	擔仔麵	葡萄乾麵包+鮮奶
30	三	地瓜飯	香草烤豬排	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	南瓜雞肉粥(味道)	烤香草洋芋+豆漿
31	四	糙米飯	貴妃雞丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	芋頭麥片湯	水果餐

臺北市立文山特殊教育學校 109年12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	二	糙米飯	麻油雞	紅燒竹筍鮑菇	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	4	2.6	2.2	1		2.3	693.5	
2	三	有機白飯	滷肉飯(滷蛋)	田園什錦	季節蔬菜	金菇白菜湯	水果	4	2.4	2.6	1		2.1	679.5	
3	四	麻醬麵+南瓜燒雞+什錦甜不辣+有機蔬菜+黃瓜海結湯					水果	3.9	3.1	2.3	1			3.7	789.5
4	五	燕麥飯	蔥爆豬柳	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.9	1.9	1		2.6	743	
7	一	糙米飯	瓜子肉末	彩椒銀芽	季節蔬菜	青菜蛋花湯	優酪乳	4	2.3	2.4		0.5	2.8	698.5	
8	二	咖哩炒飯+味噌烤魚+魚香茄子(2條)+有機蔬菜+大滷湯					水果	3.5	2.5	2.5	1		3.1	694.5	
9	三	胚芽飯	洋芋燒雞	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4.3	3.3	2.1	1		2.4	769	
10	四	紫米飯	咕咾肉	炒三絲	有機蔬菜	紅豆蓮子湯	水果	5.9	2.1	2.1	1		2.6	800	
11	五	糙米飯	奶油玉米雞	香菇蘿蔔	季節蔬菜	芹香魚丸湯	水果	4.3	2.4	2.3	1		2.9	729	
14	一	南瓜飯	蔥燒魚片	螞蟻上樹	季節蔬菜	山藥湯	乳品	3.4	2.2	1.9		0.5	2.5	623	
15	二	薏仁飯	筍香燒肉	芋頭白菜滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2.1	2.6	1		2.2	696.5	
16	三	台式金瓜炒米粉+三杯雞+番茄炒蛋+季節蔬菜+玉米排骨湯					水果	3.2	3	1.9	1		3.2	700.5	
17	四	糙米飯	番茄燉肉	芹香海絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.5	2.1	1		2.3	697.5	
18	五	五穀飯	鮮菇燴雞丁	玉米肉末	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.8	3.1	1.9	1		2.5	788.5	
21	一	燕麥飯	醬燒肉片	照燒甜條	季節蔬菜	番茄豆芽湯	豆漿	5.4	3.6	1.7			2.7	812	
22	二	紫米飯	青花炒嫩雞	紹子豆腐	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	4	1.7	1		2.5	795	
23	三	胚芽飯	梅干扣肉	木須炒蛋	季節蔬菜	爽口高麗湯	水果	4	3.2	1.8	1		2.8	751	
24	四	時蔬炊飯+麻油炒肉片+塔香麵腸+有機蔬菜+青菜吻魚湯					水果	3.5	2.4	2	1		3	670	
25	五	糙米飯	烤雞佐鮮蔬	炸物 (魷魚圈/地瓜/ 四季豆)	季節蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	6.2	2.5	1.7	1		3.1	863.5	
28	一	糙米飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	乳品	4	3.1	2.2		0.5	2.6	744.5	
29	二	薏仁飯	炸醬彩椒雞丁	開陽蒲瓜	有機蔬菜	薑汁地瓜湯	乳品	4.4	2.5	2.4		0.5	2.9	746	
30	三	地瓜飯	香草烤豬排	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	玉米豆腐湯	乳品	4.3	2.4	2.2		0.5	2.3	699.5	
31	四	糙米飯	貴妃雞丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	乳品	4.4	2.2	2		0.5	2.4	691	

*星期二與星期四為北農排定之有機蔬菜

11月30日 (一) 乳品

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 糙米飯, 白米, 糙米, etc.

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月1日 (二)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 糙米飯, 白米, 糙米, etc.

12月2日 (三)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 有機白飯, 白米, 糙米, etc.

◆素食不要加入五辛◆

12月3日 (四)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 麻醬麵, 油麵條, P=3.1, etc.

12月4日 (五)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 燕麥飯, 白米, 糙米, etc.

單位: 1人/克

12月7日 (一) 優酪乳

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 糙米飯, 白米, 糙米, etc.

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月8日 (二)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 咖哩炒飯, 白米, 糙米, etc.

12月9日 (三)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 胚芽飯, 白米, 胚芽米, etc.

◆素食不要加入五辛◆

12月10日 (四)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 紫米飯, 白米, 糙米, etc.

12月11日 (五)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 糙米飯, 白米, 糙米, etc.

單位: 1人/克

12月14日 (一) 乳品

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 南瓜飯, 白米, 糙米, etc.

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月15日 (二)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 薏仁飯, 白米, 糙米, etc.

12月16日 (三)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 台式金瓜炒米粉, 滷米粉, etc.

◆素食不要加入五辛◆

12月17日 (四)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 糙米飯, 白米, 糙米, etc.

12月18日 (五)

Table with 2 columns: Item, Quantity. Items include 五穀飯, 白米, 糙米, etc.

單位: 1人/克

12月21日 (一)		豆漿
燕麥飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
17	燕麥	10
醬燒肉片	肉片	75
	麵腸切片	20
	甜麵醬	
照燒甜條	甜不辣條	40
	洋蔥片	15
	小黃瓜圓片	20
	紅K片	15
青菜		100
蕃茄豆芽湯	黃豆芽	15
	蕃茄	8

12月22日 (二)		豆腐
紫米飯	白米	60
P=4	糙米	10
17	紫米	10
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	25
	紅K片	10
紹子豆腐	香菇	8
	豆腐	80
	絞肉	8
有機	荷葉白菜	北農
白菜什錦湯	大白菜	15
	木耳	5
	紅K	5
	魚丸	15

12月23日 (三)		豆腐
胚芽飯	白米	60
P=3.2	胚芽米	10
18		
梅干扣肉	肉塊	70
	百頁豆腐	30
	梅乾菜	2斤
木須炒蛋	雞蛋	45
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	蔥花	3
青菜		100
爽口高麗湯	高麗切塊	15
	白K中丁	20
	香菇	5

12月24日 (四)		豆腐
時蔬炊飯	白米	60
P=2.4	牛蒡絲	10
20	金針菇	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
麻油炒肉片	肉片	75
	高麗菜切	20
	木耳	5
塔香麵腸	麵腸切片	70
	紅K絲	10
	九層塔	
有機	油江菜	北農
青菜吻魚湯	小白菜	12
	吻魚	2K
	蔥花	

12月25日 (五)		豆腐
糙米飯	白米	60
P=2.5	糙米	20
17		
烤雞佐鮮蔬	骨腿	1支
	杏鮑菇	20
	洋蔥	10
	紅椒	5
	蒜片	0.5
	黑胡椒	
炸物	珍珍魷魚圈	1個
	地瓜中丁	40
	四季豆段	30
青菜		100
紅豆紫米甜湯	紫米	10
	紅豆	20

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

12月28日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P=3.1	糙米	20
22		
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
黃瓜豆腸	豆腸切片	30
	小黃瓜	30
	紅K片	15
青菜	青花菜	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

12月29日 (二)		豆腐
薏仁飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
24	薏仁	10
炸醬彩椒雞丁	清雞肉丁	75
	小黃瓜片	15
	黃椒片	8
	紅椒片	8
	沙茶醬	
開陽蒲瓜	蒲瓜	100
	紅K絲	5
	蝦皮	
有機	青松菜	北農
薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25
	芋頭中丁	15
	糖	
	薑	

12月30日 (三)		豆腐
地瓜飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
22	地瓜小丁	10
香草烤豬排	豬排	1片
	洋蔥絲	20
	義式香料	1罐
紅燒香菇冬瓜	冬瓜大丁	80
	碎瓜	8
	香菇	8
	薑絲	
青菜		100
玉米豆腐湯	玉米粒	20
	豆腐	20
	紅K小丁	5
	蔥花	

12月31日 (四)		豆腐
糙米飯	白米	60
P=2.2	糙米	20
20		
貴妃雞丁	去骨清腿丁	85
	秀珍菇	5
	青椒中丁	5
	紅K絲	5
絲瓜冬粉	乾冬粉	8
	絲瓜	35
	木耳	10
	紅K絲	10
有機	福山萬苣	北農
青木瓜排骨湯	青木瓜中丁	30
	中排肉	15

1月1日 (五)		豆腐
	白米	60

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克