

**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

