

**臺北市立文山特殊教育學校
110年01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
4	一	胚芽飯	清蒸魚	韭菜銀芽肉絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	蘿蔔丸子冬粉湯	芝麻包+豆漿
5	二	五穀飯	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	肉絲炒麵	克林姆麵包+鮮奶
6	三	糙米飯	番茄燒雞	芹香甜不辣	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	養生山藥粥	炒米粉
7	四	翡翠炒飯+壽喜肉片+黃瓜什錦+季節蔬菜+白玉海結湯					水果	魚片蔬菜湯	茶葉蛋+豆漿
8	五	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	日式年糕湯	水果餐
11	一	紫米飯	京醬肉絲	雙色干絲	季節蔬菜	黃芽海帶湯	優酪乳	鮮蔬烏龍麵	三色肉末粥
12	二	咖哩肉醬麵+滷雞腿+開陽蒲瓜+有機蔬菜+南瓜濃湯					水果	蔬菜肉絲豆腐湯	起司麵包+鮮奶
13	三	糙米飯	冬瓜燒肉	元氣蒸蛋	季節蔬菜	味噌鮭魚豆腐湯	水果	芋頭雞肉粥	紅豆薏仁湯
14	四	薏仁飯	雞肉治部煮	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	木須肉絲湯	水果	擔仔麵	饅頭夾蛋+豆漿
15	五	地瓜飯	醬燒肉片	蒜香風味茄子(2)	季節蔬菜	大滷湯	水果	肉末蛋炒飯	水果餐
18	一	糙米飯	鮮燴魚丁	醬燒冬瓜	季節蔬菜	四神瘦肉湯	乳品	烤地瓜+豆漿	燒仙草
19	二	胚芽飯	香草雞腿	南瓜炒花椰	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	絲瓜肉絲麵	紅豆麵包+鮮奶

***本校營養午餐
豬肉原產地:台灣**

**臺北市立文山特殊教育學校
110年01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	
4	一	胚芽飯	清蒸魚	茼蒿銀芽肉絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4	2.6	2.5		0.5	2.1	692	
5	二	五穀飯	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4	3.1	1.8	1		2.3	721	
6	三	糙米飯	番茄燒雞	芹香甜不辣	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.6	2.7	2	1		2.7	756	
7	四	翡翠炒飯+壽喜肉片+黃瓜什錦+季節蔬菜+白玉海結湯					水果	3.5	2.6	2	1			2.8	676
8	五	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	5.8	2.1	2.3	1		2.6	798	
11	一	紫米飯	京醬肉絲	雙色干絲	季節蔬菜	黃芽海帶湯	豆漿	4	3.9	2.4			2.8	758.5	
12	二	咖哩肉醬麵+滷雞腿+開陽蒲瓜+有機蔬菜+南瓜濃湯					水果	2.8	2.6	2.5	1		2.5	626	
13	三	糙米飯	冬瓜燒肉	元氣蒸蛋	季節蔬菜	味噌鮭魚豆腐湯	水果	4.2	3.5	1.4	1		2.3	755	
14	四	薏仁飯	雞肉治部煮	什錦蔬菜豆 干	季節蔬菜	木須肉絲湯	水果	4	3.5	2.4	1		3	797.5	
15	五	地瓜飯	醬燒肉片	蒜香風味茄子(2)	季節蔬菜	大滷湯	水果	3.2	2.8	2.7	1		2.7	683	
18	一	糙米飯	鮮燴魚丁	醬燒冬瓜	季節蔬菜	四神瘦肉湯	乳品	4.5	2.6	2.4		0.5	2.6	747	
19	二	胚芽飯	香草雞腿	南瓜炒花椰	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	5	1.9	2.5	1		2.3	718.5	

***本校營養午餐
豬肉原產地:台灣**

臺北市立文山特殊教育學校
110年01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
4	一	胚芽飯	黃瓜麵腸	韮菜銀芽	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4	1.3	2.5		0.5	2.1	594.5
5	二	五穀飯	洋蔥豆包	香菇蒸蛋	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4	2.4	1.7	1		2.3	666
6	三	糙米飯	番茄干片	芹菜鮮蔬	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.6	1.9	2	1		2.7	696
7	四	翡翠炒飯+炒三絲+黃瓜什錦+季節蔬菜+白玉海結湯					水果	3.5	2	2	1		2.8	631
8	五	燕麥飯	和風豆干	滷白菜	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	5.8	1.8	2.3	1		2.6	775.5
11	一	紫米飯	洋蔥炒蛋	雙色干絲	季節蔬菜	黃芽海帶湯	豆漿	4	2.9	2.4			2.8	683.5
12	二	咖哩炒麵+滷蛋+清炒蒲瓜+有機蔬菜+南瓜濃湯					水果	2.8	1.7	2.5	1		2.5	558.5
13	三	糙米飯	木須冬瓜	元氣蒸蛋	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.9	1		2.3	677.5
14	四	薏仁飯	鮮燴竹筍	什錦蔬菜豆 干	季節蔬菜	木須湯	水果	4	1.8	2.4	1		3	670
15	五	地瓜飯	醬燒麵腸	蒜香風味茄 子(2)	季節蔬菜	大滷湯	水果	3.2	1.7	2.7	1		2.7	600.5
18	一	糙米飯	三色炒蛋	醬燒冬瓜	季節蔬菜	四神湯	乳品	4.5	2	2.4		0.5	2.6	702
19	二	胚芽飯	香草豆干鮑 菇	南瓜炒花椰	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	5	1.3	2.5	1		2.3	673.5