

臺北市立文山特殊教育學校  
110年4月份營養午餐菜單

	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	上午點心	下午點心	
1	四	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+有機蔬菜+香菇筍片湯				水果	鮮蔬肉片燴飯	水果餐	
2	五	兒童節/清明節補假							
5	一								
6	二	咖哩炒飯+味噌烤魚+翠炒洋芋+有機蔬菜+八寶甜湯				水果	肉絲炒冬粉	烤地瓜+養樂多豆漿	
7	三	燕麥飯	梅干扣肉	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	清粥小菜	小饅頭+海芽湯
8	四	燕麥飯	蜜汁雞丁	香煎豆干燴瓜	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	蔬菜肉絲麵	小餐包+鮮奶
9	五	糙米飯	百頁燒肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	三菇湯	水果	關東煮	水果餐
12	一	地瓜飯	蒜泥白肉	芝麻海結	季節蔬菜	大滷湯	乳品	日式醬油拉麵	蛋炒飯
13	二	紫米飯	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	白菜肉絲豆腐羹	起司麵包+優酪乳
14	三	日式烏龍麵+炸肉排+豆薯三色+季節蔬菜+番茄玉米湯				水果	南瓜薏仁粥	綠豆芋頭甜湯	
15	四	糙米飯	茄汁雞丁	奶香高麗	有機蔬菜	洋蔥腐皮味噌湯	水果	義大利麵濃湯	豆沙包+豆漿
16	五	薏仁飯	咖哩肉醬	西芹干絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	黃瓜丸子湯	水果餐
19	一	糙米飯	瓜仔肉燥	日式炒牛蒡	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	優酪乳	鮮肉麵線	水煮玉米+黃芽小排湯
20	二	糙米飯	油腐滷肉	雞絲玉米	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	起司玉米濃湯	葡萄乾麵包+鮮奶
21	三	胚芽飯	照燒烤雞腿	彩椒花椰	季節蔬菜	羅宋湯	水果	三色魚肉粥	大滷麵
22	四	翡翠炒飯+薑汁燒肉+三杯洋芋鮑菇+有機蔬菜+紅豆甜湯				水果	蛋餅	土司夾鮪魚	
23	五	胚芽飯	彩椒雞丁	木須炒蛋	季節蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	肉燥米粉湯	水果餐
26	一	五穀飯	炸魚排	香菇四季豆(嫩)	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	乳品	時蔬魚片羹	青椒豬肉炒飯
27	二	南瓜飯	雞肉治部煮	肉絲芽菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	白饅頭+玉米豆腐湯	克林姆麵包+優酪乳
28	三	紫米飯	醬燒肉片煲	客家小炒	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	什錦雞肉粥	薑汁地瓜湯
29	四	糙米飯	蔥油雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	茄汁魚片湯	水果	三絲炒麵	起司飯糰(元本山)
30	五	薏仁飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	雞肉杏菇湯	水果	芋泥包+豆漿	水果餐

營養教育: 認識蔬菜 甜豆筴



# 臺北市立文山特殊教育學校 110年4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	四	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+有機蔬菜+香菇筍片湯				水果	2.5	3.4	2.6	1		3.5	712.5	
2	五	兒童節/清明節補假												
5	一													
6	二													咖哩炒飯+味噌烤魚+翠炒洋芋+有機蔬菜+八寶甜湯
7	三	燕麥飯	梅干扣肉	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.6	3.1	1.5	1		2.2	751
8	四	燕麥飯	蜜汁雞丁	香煎豆干燴瓜	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.7	2.9	1.9	1		2.3	757.5
9	五	糙米飯	百頁燒肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	三菇湯	水果	4	3.2	1.4	1		2.1	709.5
12	一	地瓜飯	蒜泥白肉	芝麻海結	季節蔬菜	大滷湯	乳品	3.2	2.2	2.2		0.5	2.1	598.5
13	二	紫米飯	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	5.1	2.9	1.9	1		2.3	785.5
14	三	日式烏龍麵+炸肉排+豆薯三色+季節蔬菜+番茄玉米湯				水果	3.2	2	2.3	1		2.7	613	
15	四	糙米飯	茄汁雞丁	奶香高麗	有機蔬菜	洋蔥腐皮味噌湯	水果	4.3	2.7	2.2	1		3	753.5
16	五	薏仁飯	咖哩肉醬	西芹干絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	2.9	2.2	1		2.5	739
19	一	糙米飯	瓜仔肉燥	日式炒牛蒡	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	優酪乳	4.9	2.1	2.2		0.5	2.8	741.5
20	二	糙米飯	油腐滷肉	雞絲玉米	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.8	3.3	1.6	1		2.2	782.5
21	三	胚芽飯	照燒烤雞腿	彩椒花椰	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4	1.9	2.2	1		2.3	641
22	四	翡翠炒飯+薑汁燒肉+三杯洋芋鮑菇+有機蔬菜+紅豆甜湯				水果	6.5	2.1	2.2	1		3.1	867	
23	五	胚芽飯	彩椒雞丁	木須炒蛋	季節蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	4	2.9	1.9	1		2.7	726.5
26	一	五穀飯	炸魚排	香菇四季豆(嫩)	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	乳品	4.4	3	2		0.5	3	778
27	二	南瓜飯	雞肉治部煮	肉絲芽菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	2.6	3.5	2.4	1		2.3	668
28	三	紫米飯	醬燒肉片煲	客家小炒	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	4	3.3	1.9	1		2.6	752
29	四	糙米飯	蔥油雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	茄汁魚片湯	水果	4.7	2.5	1.7	1		2.5	731.5
30	五	薏仁飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	雞肉杏菇湯	水果	4	2.9	1.8	1		2.8	728.5

## 營養教育: 認識蔬菜 甜豆筴



3月29日 (一)		乳品
白米	60	
糙米	10	

3月30日 (二)		
白米	60	
糙米	10	

3月31日 (三)		
白米	60	
糙米	10	

4月1日 (四)		
炸醬麵	白油麵	110
P=3.4	絞肉	20
	26 香菇	10
	小黃瓜絲	15
	豆干小丁	15
	甜麵醬	
	豆瓣醬	
三杯雞丁	清雞肉丁	75
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
炒三蔬	CAS紅K粗條	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
有機		100
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

4月2日 (五)

# 兒童 / 清明節連假

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆ 單位：1人/克

# 兒童 / 清明節連假

4月6日 (二)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2	糙米	10
	18 三色豆	15
	洋蔥	15
	蔥	
	咖哩粉	
味噌烤魚	魚片	1片
魚片+10	洋蔥絲	15
	紅K片	15
	味噌	
翠炒洋芋	CAS馬K粗絲	50
	木耳	15
	青豆仁	25
有機		100
八寶甜湯	紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

4月7日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
	15 燕麥粒	10
梅干扣肉	肉塊	75
	大黃瓜中丁	30
	梅乾菜	2斤
蔥花燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜		100
薏仁蓮子湯	大薏仁	8
	蓮子	5
	薑	

4月8日 (四)		
燕麥飯	白米	60
P=2.9	糙米	10
	19 燕麥粒	10
蜜汁雞丁	清雞肉丁	75
	地瓜	30
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
履歷!!→	南瓜中丁	35
	蒲瓜中丁	20
	大黃瓜中丁	20
	香菇	5
有機		100
什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10
	青椒絲	5
	番茄	5
	大白菜切	15
	雞大骨	3K

4月9日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=3.2	糙米	20
	14	
百頁燒肉	肉塊	75
	百頁豆腐	30
	木耳	5
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜		100
三菇湯	金針菇	10
	香菇	10
	杏鮑菇	10
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆ 單位：1人/克

4月12日 (一)		乳品
地瓜飯	白米	60
P=2.2	糙米	10
	22 地瓜小丁	10
蒜泥白肉	肉片	75
	青江菜	10
	蒜泥	
芝麻海結	海結	80
	薑絲	
	白芝麻	
青菜		100
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	竹筍絲	5
	大白菜切	15

4月13日 (二)		
紫米飯	白米	60
P=2.9	糙米	10
	19 紫米	10
青花炒燴雞	清雞肉丁	75
	青花菜	30
	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
有機		100
黃芽肉絲湯	黃豆芽	18
	肉絲	15

4月14日 (三)		
日式烏龍麵	烏龍麵	110
P=2	洋蔥絲	15
	23 紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
炸肉排	生鮮豬排	1片
	洋蔥絲	15
豆薯三色	豆薯小丁	30
	紅K小丁	15
	木耳	15
	黃椒小丁	15
青菜		100
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1個

4月15日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.7	糙米	20
	22	
茄汁雞丁	去骨清腿	85
	豆薯小丁	20
	紅K小丁	10
奶香高麗	CAS高麗菜	70
	洋蔥小丁	15
	蘑菇段	10
	奶油	2條
有機		100
洋蔥腐皮	豆皮	20
味噌湯	洋蔥絲	10
	海芽	
	味噌	

4月16日 (五)		
薏仁飯	白米	60
P=2.9	糙米	10
	22 薏仁	10
咖哩肉醬	豬絞肉	75
	馬K小丁	20
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	10
	咖哩粉	
西芹干絲	西芹片	35
	豆干絲	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆ 單位：1人/克

4月19日 (一)		優酪乳
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
	22	
瓜仔肉燥	豬絞肉	75
	香菇	10
	木耳	10
	碎瓜	10
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜		100
冬瓜薏米湯	冬瓜大丁	30
	大薏仁	10
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

4月20日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=3.3	糙米	20
	16	
油腐滷肉	肉塊	75
	油腐小丁	30
	蔥	
雞絲玉米	玉米粒	55
	清雞肉	20
	紅K小丁	15
有機		100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	18
	薑	

4月21日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P=1.9	胚芽米	10
	22	
照燒烤雞腿	棒腿	1支
	白芝麻	
彩椒花椰	CAS青花菜	70
	紅椒絲	10
	黃椒絲	10
青菜		100
羅宋湯	番茄	15
	豆薯中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

◆素食不要加入五辛◆

4月22日 (四)			
翡翠炒飯	白米	60	
P=2.1	糙米	10	
	22	青江菜切碎	10
		金針菇	10
		香菇	5
		紅K小丁	5
薑汁燒肉	肉片	75	
	紅K絲	10	
	洋蔥絲	10	
	木耳	10	
	薑		
三杯洋芋鮑菇	CAS馬K中丁	40	
	杏鮑菇	30	
	小黃瓜中丁	30	
	九層塔		
有機		100	
紅豆甜湯	紅豆	20	
	麥片	10	
	糖		

單位:1人/克

4月23日 (五)		
胚芽飯	白米	60
P=2.9	胚芽米	10
	19	
彩椒雞丁	去骨清腿	85
	小黃瓜片	15
	紅椒片	8
	黃椒片	8
木須炒蛋	雞蛋	40
	木耳	10
	紅K絲	10
	豆薯絲	10
青菜		100
黃瓜排骨湯	大黃瓜中丁	35
	中排	15

4月26日 (一)		乳品	
五穀飯	白米	60	
P=3	糙米	10	
	20	五穀米	10
炸魚排	魚片	1片	
魚片+10	麵粉		
	雞蛋	8	
香菇四季豆	四季豆	60	
四季豆	香菇	10	
要嫩	紅K絲	10	
	黃椒絲	5	
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	

★每日配給蔥、薑、蒜★

4月27日 (二)			
南瓜飯	白米	60	
P=3.5	糙米	10	
	24	南瓜小丁	10
雞肉治部煮	清雞肉丁	75	
	洋蔥大丁	25	
	香菇	10	
	紅K切片	5	
	青江菜切	10	
肉絲芽菜	肉絲	35	
	豆芽菜	30	
	木耳	10	
	紅椒絲	15	
有機		100	
芹香蘿蔔湯	白K中丁	20	
	紅K中丁	10	
	芹菜		

4月28日 (三)			
紫米飯	白米	60	
P=3.3	糙米	10	
	19	紫米	10
醬燒肉片煲	肉片	75	
	麵腸切片	20	
	甜麵醬		
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	
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15	
	牛蒡絲	10	
	香菇	5	
	海絲	5	

◆素食不要加入五辛◆

4月29日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.5	糙米	20
	17	
蔥油雞	去骨清腿	85
	木耳	10
	紅K絲	10
	蔥段	3
薑絲南瓜	履歷南瓜大丁	75
	洋蔥	15
	薑絲	
有機		100
茄汁魚片湯	魚片	20
	番茄	10
	高麗菜	10
	洋蔥中丁	10
	芹菜	
	番茄醬	

單位:1人/克

4月30日 (五)			
薏仁飯	白米	60	
P=2.9	糙米	10	
	18	薏仁	10
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	
雞肉杏菇湯	杏鮑菇	30	
	薑絲		
	雞大骨	3K	

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**104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
1	四	炸醬麵+三杯干丁+炒三蔬+有機蔬菜+香菇筍片湯				水果	2.5	2.1	2.6	1		3.5	615
2	五	<b>兒童節/清明節補假</b>											
5	一												
6	二	咖哩炒飯+味噌豆包+翠炒洋芋+有機蔬菜+八寶甜湯				水果	5.5	1.2	1.8	1		3.1	719.5
7	三	燕麥飯	梅干胡瓜	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.6	1.5	1.5	1	2.2	631
8	四	燕麥飯	素雞	香煎豆干燴瓜	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.7	2.3	1.9	1	2.3	712.5
9	五	糙米飯	滷百頁	日式蒸蛋	季節蔬菜	三菇湯	水果	4	1.8	1.4	1	2.1	604.5
12	一	地瓜飯	三色豆腐	芝麻海結	季節蔬菜	大滷湯	乳品	3.2	1.2	2.2	0.5	2.1	523.5
13	二	紫米飯	紅蘿青花	洋蔥干片	有機蔬菜	黃芽湯	水果	5.1	1.1	1.9	1	2.3	650.5
14	三	日式烏龍麵+紅燒豆包+豆薯三色+季節蔬菜+番茄玉米湯				水果	3.2	1.5	2.3	1		2.7	575.5
15	四	糙米飯	雙色豆薯	奶香高麗	有機蔬菜	洋蔥腐皮味噌湯	水果	4.3	1	2.2	1	3	626
16	五	薏仁飯	咖哩百頁	西芹干絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	2.5	2.2	1	2.5	709
19	一	糙米飯	瓜仔干丁	日式炒牛蒡	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	優酪乳	4.9	1.3	2.2	0.5	2.8	681.5
20	二	糙米飯	滷油腐	玉米紅丁	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.8	2	1.6	1	2.2	685
21	三	胚芽飯	糖醋豆包	彩椒花椰	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4	1.2	2.2	1	2.3	588.5
22	四	翡翠炒飯+三絲素雞+三杯洋芋鮑菇+有機蔬菜+紅豆甜湯				水果	6.5	1.7	2.2	1		3.1	837
23	五	胚芽飯	彩椒豆干	木須炒蛋	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	4	1.6	1.9	1	2.7	629
26	一	五穀飯	荷包蛋	香菇四季豆(嫩)	季節蔬菜	鄉村豆腐湯	乳品	4.4	1.3	2	0.5	3	650.5
27	二	南瓜飯	時蔬炒豆干	木須芽菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	2.6	1	2.4	1	2.3	480.5
28	三	紫米飯	醬燒麵腸	芹香干片	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	4	1.9	1.9	1	2.6	647
29	四	糙米飯	三絲炒蛋	薑絲南瓜	有機蔬菜	洋蔥番茄湯	水果	4.7	1.4	1.7	1	2.5	649
30	五	薏仁飯	炒豆干	紅絲炒蛋	季節蔬菜	薑絲杏菇湯	水果	4	1.8	1.8	1	2.8	646

