

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





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
雞肉杏鮑湯	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

