

臺北市立文山特殊教育學校
110年5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
3	一	五穀飯	京醬肉絲	酸甜三彩	季節蔬菜	玉米蛋花湯	乳品	肉片蔬菜冬粉湯	南瓜豆漿濃湯
4	二	胚芽飯	南瓜燒雞	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	味噌拉麵	紅豆麵包+優酪乳
5	三	糙米飯	海結燒肉	香菇烤麩	季節蔬菜	羅宋湯	水果	玉米雞茸粥	薏仁魚片羹
6	四	咖哩肉醬麵+滷雞腿+番茄豆腐+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	叉燒包+蘿蔔湯	茄汁蛋炒飯
7	五	紫米飯	咕咾肉	木須芽菜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	通心麵濃湯	水果餐
10	一	燕麥飯	芹菜魚片	三色炒蛋	季節蔬菜	義式蔬菜湯	優酪乳	麵線羹	地瓜鹹粥
11	二	麻醬麵+烤雞腿排+什錦甜不辣+有機蔬菜+木須肉絲湯					水果	饅頭夾肉片	葡萄乾麵包+鮮奶
12	三	糙米飯	洋芋燒肉	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	清粥小菜	紅豆麥片豆漿甜湯
13	四	薏仁飯	玉米雞丁	黃瓜干絲	有機蔬菜	蔥花海芽 味噌魚片湯	水果	茶葉蛋+鮮奶	青菜湯餃
14	五	地瓜飯	絞肉炒三丁	什錦豆腐	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	日式醬油拉麵	水果餐
17	一	糙米飯	茄汁時蔬肉片	肉末玉米洋芋	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	咖哩燴飯	蔬菜肉絲豆腐羹
18	二	五穀飯	椒鹽炸地瓜雞丁*	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	肉燥炒麵	小餐包+優酪乳
19	三	時蔬炊飯+烤肉排+蒜香茄子+季節蔬菜+大滷湯					水果	鮮蔬魚片粥	絲瓜冬粉湯
20	四	胚芽飯	芋頭燒雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	金菇白菜排骨湯	水果	洋芋濃湯	水煮玉米+豆漿
21	五	糙米飯	壽喜肉片	薑絲南瓜	季節蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	芝麻包+鮮奶	水果餐
24	一	紫米飯	豆豉蒸魚	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜薏仁肉絲湯	優酪乳	鮮蔬肉絲麵	小饅頭+味噌湯
25	二	燕麥飯	蔥爆雞柳	三色干丁	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	三色蛋炒飯	起司麵包+鮮奶
26	三	糙米飯	瓜子肉末	彩椒銀芽	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	木須雞肉粥	肉絲麵線
27	四	台式炒麵+炸雞排*+雙色花椰+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	香草烤洋芋+豆漿	四色甜粥
28	五	薏仁飯	油腐燒肉	翠炒豆薯	季節蔬菜	青菜豆腐湯	水果	紅蘿白菜排骨湯	水果餐
31	一	南瓜飯	味噌燒肉片	田園什錦	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	乳品	烤地瓜+海芽蛋花湯	鮮菇肉末粥

*炸物

◎本校二四供應有機米及有機蔬菜

『本月營養教育』
複習六大類食物



臺北市立文山特殊教育學校

110年5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
3	一	五穀飯	京醬肉絲	酸甜三彩	季節蔬菜	玉米蛋花湯	乳品	4.3	2.3	2.2		0.5	2.4	696.5
4	二	胚芽飯	南瓜燒雞	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.7	2.2	2	1		2.3	707.5
5	三	糙米飯	海結燒肉	香菇烤麩	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4.1	3.4	2.1	1		2.5	767
6	四	咖哩肉醬麵+滷雞腿+番茄豆腐+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.2	2.8	2.2	1		2.9	609.5
7	五	紫米飯	咕咾肉	木須芽菜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	2.1	2.2	1		2.7	849
10	一	燕麥飯	芹菜魚片	三色炒蛋	季節蔬菜	義式蔬菜湯	優酪乳	4	2.7	1.9		0.5	2.5	702.5
11	二	麻醬麵+烤雞腿排+什錦甜不辣+有機蔬菜+木須肉絲湯					水果	3.6	4	2.2	1		3.5	824.5
12	三	糙米飯	洋芋燒肉	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	4.3	3.6	1.7	1		2.3	777
13	四	薏仁飯	玉米雞丁	黃瓜干絲	有機蔬菜	蔥花海芽味噌魚片湯	水果	4.3	3.7	2	1		2.4	796.5
14	五	地瓜飯	絞肉炒三丁	什錦豆腐	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	4	3	1.9	1		2.4	720.5
17	一	糙米飯	茄汁時蔬肉片	肉末玉米洋芋	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	4	2.4	1.8		0.5	2.3	668.5
18	二	五穀飯	椒鹽炸地瓜雞丁*	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	7.8	2.5	1.9	1		2.6	958
19	三	時蔬炊飯+烤肉排+蒜香茄子+季節蔬菜+大滷湯					水果	3.5	2.2	2.6	1		2.7	656.5
20	四	胚芽飯	芋頭燒雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	金菇白菜排骨湯	水果	4	3.1	2.3	1		3.1	769.5
21	五	糙米飯	壽喜肉片	薑絲南瓜	季節蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	4.7	2.5	1.8	1		2.9	752
24	一	紫米飯	豆豉蒸魚	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜薏仁肉絲湯	豆漿	4.4	3.2	2.5			2.1	705
25	二	燕麥飯	蔥爆雞柳	三色干丁	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.4	3	1.9	1		2.4	748.5
26	三	糙米飯	瓜子肉末	彩椒銀芽	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4	2.3	2.3	1		2.7	691.5
27	四	台式炒麵+炸雞排*+雙色花椰+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	3	2.1	2.5	1		3.8	661
28	五	薏仁飯	油腐燒肉	翠炒豆薯	季節蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.9	2.9	1.5	1		2.2	757
31	一	南瓜飯	味噌燒肉片	田園什錦	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	乳品	2.6	2.4	2.6		0.5	2.1	581.5

*炸物

◎本校每週二四供應有機米
及有機蔬菜

『本月營養教育』
複習六大類食物



5月3日 (一)		乳品
五穀飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	五穀米	10
京醬肉絲	肉絲	75
	青椒絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
酸甜三彩	白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖.鹽.醋	
青菜		100
玉米蛋花湯	玉米粒	25
	紅K小丁	5
	雞蛋	12

5月4日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P2.2	胚芽米	10
20		
南瓜燒雞	去骨清腿	85
	南瓜中丁	30
	洋蔥絲	10
	薑絲	
彩椒花椰	CAS青花	80
	紅椒絲	5
	黃椒絲	5
有機		100
山藥排骨湯	山藥去皮不切	30
	中排肉	3K

5月5日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
21		
海結燒肉	肉塊	75
	海結	30
	薑絲	
香菇烤麩	白K中丁	40
	烤麩	30
	豆干丁	15
	香菇	5
青菜		100
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

5月6日 (四)		
咖哩肉醬麵	白油麵	110
P2.8	絞肉	20
22	洋蔥小丁	20
	馬K小丁	20
	紅K小丁	10
	咖哩粉	
滷雞腿	棒棒腿	1支
番茄豆腐	履歷番茄	45
	豆腐	25
	洋蔥	20
	蔥花	1
有機		100
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	紅K絲	5
	海芽	

5月7日 (五)		
紫米飯	白米	60
P2.1	糙米	10
22	紫米	10
咕咾肉	肉塊	75
	鳳梨罐頭	2
	青椒片	10
	紅椒片	15
	洋蔥片	5
	番茄醬	
木須芽菜	豆芽菜	55
	木耳	15
	紅K絲	20
青菜		100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

5月10日 (一)		優酪乳
燕麥飯	白米	60
P2.7	糙米	10
19	燕麥	10
芹菜魚片	魚片	1片
魚片+10	洋蔥片	20
	QR芹菜段	10
	紅K片	15
三色炒蛋	三色豆	20
	雞蛋	40
	馬K小丁	20
青菜		100
義式蔬菜湯	番茄	15
	洋蔥絲	10
	黃椒絲	5
	紅K絲	5
	高麗絲	10
	義式香料	
	番茄醬	

5月11日 (二)		
麻醬麵	熟麵條	110
P2.8	綠豆芽	20
22	紅K絲	20
	小黃瓜絲	20
	芝麻醬	20
烤雞腿排	去骨腿排肉	1個
什錦甜不辣	履歷甜不辣條	50
	韭菜	8
	QR西芹片	12
	紅K絲	15
有機		100
木須肉絲湯	木耳	15
	肉絲	10
	紅K絲	10
	薑.蔥花	

5月12日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3.7	糙米	20
17		
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
	QR西芹段	12
	香菇	10
青菜		100
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	棒腿丁	15

5月13日 (四)		
薏仁飯	白米	60
P3.6	糙米	10
20	薏仁	10
玉米雞丁	清雞肉丁	75
	玉米粒	20
	紅K小丁	10
	木耳	10
黃瓜干絲	履歷小黃瓜絲	30
	干絲	25
	紅K絲	15
	木耳	15
有機		100
蔥花海芽	味噌	
味噌魚片湯	海芽	1.5
	白K中丁	20
	魚片	20
	蔥	

5月14日 (五)		
地瓜飯	白米	60
P3	糙米	10
19	地瓜小丁	10
絞肉炒三丁	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	15
	木耳	5
	蒜末	
什錦豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	三色豆	5
	蔥花	
青菜		100
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

5月17日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P2.4	糙米	20
18		
茄汁時蔬肉片	肉片	75
	高麗菜切	15
	QR西芹段	10
	紅K片	8
	番茄醬	
肉末玉米洋芋	玉米粒	40
	馬K小丁	25
	紅K小丁	15
	絞肉	10
青菜		100
薑絲黃瓜湯	大黃瓜中丁	35
	薑絲	

5月18日 (二)		
五穀飯	白米	60
P2.5	糙米	10
19	五穀米	10
椒鹽炸	清雞肉丁	75
地瓜雞丁	地瓜中丁	30
	椒鹽粉	
柴魚蘿蔔煮	白K中丁	40
	CAS紅K中丁	50
	柴魚片	
有機		100
紅豆紫米甜湯	紅豆	20
	紫米	10
	糖	

5月19日 (三)		
時蔬炊飯	白米	60
P2.2	糙米	10
26	牛蒡絲	10
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
烤肉排	生鮮豬排	1片
	洋蔥絲	10
蒜香茄子	茄子8cm	2條
	紅K絲	5
	木耳	5
	蒜末	
青菜		100
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	洋蔥絲	10
	大白菜切	15

5月20日 (四)		
胚芽飯	白米	60
P3.1	胚芽米	10
23		
芋頭燒雞	清雞肉丁	75
	芋頭中丁	25
	香菇	5
番茄炒蛋	履歷番茄	40
	雞蛋	30
	洋蔥中丁	20
有機		100
金菇白菜排骨湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5
	中排肉	3K

5月21日 (五)		
糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
18		
壽喜肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
薑絲南瓜	南瓜大丁	75
	洋蔥絲	10
	香菇	5
	薑絲	
青菜		100
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	芹菜末	
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

5月24日 (一)		豆漿
紫米飯	白米	60
P3.2	糙米	10
25	紫米	10
豆豉蒸魚	魚片	1片
魚片+10	洋蔥絲	30
	蔥段	
	豆豉	
芝麻海結	海結	50
	QR芹菜段	20
	紅K絲	20
	薑絲	
	白芝麻	
青菜		100
冬瓜薏仁肉絲湯	冬瓜大丁	30
	薏仁	5
	肉絲	15
	薑	

5月25日 (二)		
燕麥飯	白米	60
P3	糙米	10
19	燕麥	10
蔥爆雞柳	去骨清腿丁	85
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥段	3
三色干丁	三色豆	35
	豆干小丁	25
	豆薯小丁	20
	木耳	10
有機		100
青菜蛋花湯	青菜	15
	雞蛋	12

5月26日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20
23		
瓜子肉末	豬絞肉	75
	香菇	10
	木耳	10
	碎瓜	10
彩椒銀芽	豆芽菜	50
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
	黃椒絲	10
	木耳	10
青菜		100
玉米濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5
	雞蛋	8

5月27日 (四)		
台式炒麵	白油麵	110
P2.1	洋蔥絲	15
25	豆芽菜	10
	紅K絲	10
	肉絲	5
	香菇	5
炸雞排	腿排T55	1塊
雙色花椰	CAS青花菜	75
	紅K片	10
	洋蔥絲	10
有機		100
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2CM	1塊

5月28日 (五)		
薏仁飯	白米	60
P2.9	糙米	10
15	薏仁	10
油腐燒肉	肉塊	75
	小三角油腐	1個
	香菇	5
翠炒豆薯	豆薯粗絲	60
	毛豆仁	5
	紅K絲	15
	木耳	10
青菜		100
青菜豆腐湯	青菜	10
	豆腐小丁	20
	紅K絲	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

5月31日 (一)		乳品
南瓜飯	白米	60
P2.4	糙米	10
26	南瓜小丁	10
味噌燒肉片	肉片	75
	洋蔥片	30
	紅K	5
	味噌	
田園什錦	大黃瓜片	55
	豆干片	10
	香菇	8
	杏鮑菇	8
	紅K片	10
青菜		100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	12
	薑	

6月1日 (二)		
	白米	60

6月2日 (三)		
	白米	60

6月3日 (四)		
	白米	60

6月4日 (五)		
	白米	60

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校

110年5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
3	一	五穀飯	京醬干絲	酸甜三彩	季節蔬菜	玉米蛋花湯	乳品	4.3	2.3	2.2		0.5	2.4	696.5
4	二	胚芽飯	薑燒南瓜	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥湯	水果	4.7	2.2	2	1		2.3	707.5
5	三	糙米飯	滷海帶結	香菇烤麩	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4.1	2	2.1	1		2.5	662
6	四	咖哩燴麵+荷包蛋+番茄豆腐+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.2	2.8	2.2	1		2.9	609.5
7	五	紫米飯	糖醋干片	木須芽菜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	2.1	2.2	1		2.7	849
10	一	燕麥飯	芹香豆干	三色炒蛋	季節蔬菜	義式蔬菜湯	優酪乳	4	2.7	1.9		0.5	2.5	702.5
11	二	麻醬麵+滷油豆腐+炒鮮蔬+有機蔬菜+木須湯					水果	3.6	2.2	2.2	1		3.5	689.5
12	三	糙米飯	紅燒洋芋	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.3	2.1	1.7	1		2.3	664.5
13	四	薏仁飯	三色玉米	黃瓜干絲	有機蔬菜	蔥花海芽味噌湯	水果	4.3	2	2	1		2.4	669
14	五	地瓜飯	鮮蔬豆干	什錦豆腐	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	4	2.4	1.9	1		2.4	675.5
17	一	糙米飯	茄汁時蔬	玉米洋芋	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	4	1.8	1.8		0.5	2.3	623.5
18	二	五穀飯	椒鹽炸地瓜	燉煮蘿蔔	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	7.8	1.7	1.9	1		2.6	898
19	三	時蔬炊飯+滷蛋+清香茄子+季節蔬菜+大滷湯					水果	3.5	2	2.6	1		2.7	641.5
20	四	胚芽飯	芋香豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4	2.2	2.3	1		3.1	702
21	五	糙米飯	壽喜豆腐	薑絲南瓜	季節蔬菜	鮮菇湯	水果	4.7	1.6	1.8	1		2.9	684.5
24	一	紫米飯	洋蔥炒蛋	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯	優酪乳	4.4	2.1	2.5			2.1	622.5
25	二	燕麥飯	清炒時蔬	三色干丁	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.4	2	1.9	1		2.4	673.5
26	三	糙米飯	瓜子干丁	彩椒銀芽	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4	1.8	2.3	1		2.7	654
27	四	台式炒麵+荷包蛋+雙色花椰+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	3	1.5	2.5	1		3.8	616
28	五	薏仁飯	滷油腐	翠炒豆薯	季節蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.9	2.3	1.5	1		2.2	712
31	一	南瓜飯	味噌燒豆干	田園什錦	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	乳品	2.6	1.9	2.6		0.5	2.1	544

