

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**110年9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
9/1	三	五穀飯	梅干扣肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	芹香魚片粥	芋頭西米露
9/2	四	咖哩炒飯+清蒸魚+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	蘿蔔關東煮	羅宋排骨湯
9/3	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	饅頭夾蛋	水果餐
9/6	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	白菜滷	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	咖哩燴飯	肉絲炒冬粉
9/7	二	金瓜炒米粉+滷雞腿+番茄炒蛋+有機蔬菜+玉米排骨湯					水果	鮮蔬通心粉	葡萄乾麵包+鮮奶
9/8	三	燕麥飯	烤肉排	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	玉米雞肉粥	南瓜豆漿濃湯(無糖豆漿)
9/9	四	糙米飯	鹹水雞	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	烤地瓜+豆漿	薏仁魚片羹
9/10	五	紫米飯	黃瓜燒肉	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	柴香蘿蔔湯	水果	鹹香麥片粥	土司夾起司
9/11	六	胚芽飯	青花炒嫩雞	炒三輸	季節蔬菜	白菜肉片湯	水果	小饅頭+青菜蛋花湯	水果餐
9/13	一	五穀飯	醬燒肉片	紹子豆腐	季節蔬菜	番茄豆芽湯	乳品	肉羹麵線	水煮蛋+米漿
9/14	二	地瓜飯	蔥燒魚片	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	黃芽排骨湯	水果	大滷麵	豆沙包+優酪乳
9/15	三	客家風味炒麵+客家小炒+玉米蒸蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	鮮蔬魚肉粥	仙草蜜
9/16	四	糙米飯	蔥油雞丁	南瓜炒花椰	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	蛋餅	炒米粉
9/17	五	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	蔬菜肉絲湯	水果餐
9/20	一	<b>中秋節連假(9/11補班課)</b>							
9/21	二	<b>中秋節連假(9/11補班課)</b>							
9/22	三	薏仁飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	水果	什錦雞肉粥	鮮蔬魚丸湯
9/23	四	鐵板炒飯+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+魚片鮮菇湯					水果	番茄拉麵	青菜湯餃
9/24	五	燕麥飯	海結燒肉	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	米粉湯	水果	清粥小菜(粥水太少/菜要切)	水果餐
9/27	一	糙米飯	豆酥蒸魚	酸甜三彩	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	味噌粉絲湯	蔥香蛋炒飯
9/28	二	紫米飯	糖醋雞丁	肉末韮菜鬆	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	水煮玉米+豆漿	紅豆麵包+優酪乳
9/29	三	蘑菇義大利麵(無豬)+炸肉排+塔香海苔+季節蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	魚片粥	紅豆薏仁湯
9/30	四	南瓜飯	雙椒炒嫩雞	三色干丁	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	肉絲麵線羹	鮪魚吐司

# 臺北市立文山特殊教育學校

## 110年9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
9/1	三	五穀飯	梅干扣肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	2.5	2.2	1		2.5	695
9/2	四	咖哩炒飯+清蒸魚+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	3.9	2.4	2.5	1		2.9	706
9/3	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.1	2.2	1		2.8	678.5
9/6	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	白菜滷	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	6.5	2.1	2.4		0.5	2.4	840.5
9/7	二	金瓜炒米粉+滷雞腿+番茄炒蛋+有機蔬菜+玉米排骨湯					水果	2.8	2.7	2.2	1		3	648.5
9/8	三	燕麥飯	烤肉排	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	4.9	2.5	2.2	1		2.3	749
9/9	四	糙米飯	鹹水雞	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.9	1		2.6	726.5
9/10	五	紫米飯	黃瓜燒肉	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	柴香蘿蔔湯	水果	4	2.1	2.4	1		2.5	670
9/11	六	胚芽飯	青花炒嫩雞	炒三輸	季節蔬菜	白菜肉片湯	水果	4	2.9	2.5	1		2.4	728
9/13	一	五穀飯	醬燒肉片	紹子豆腐	季節蔬菜	番茄豆芽湯	乳品	4	3.6	1.4		0.5	2.7	766.5
9/14	二	地瓜飯	蔥燒魚片	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	黃芽排骨湯	水果	3.8	2.6	1.7	1		2.6	680.5
9/15	三	客家風味炒麵+客家小炒+玉米蒸蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.4	3.2	2	1		3.1	657.5
9/16	四	糙米飯	蔥油雞丁	南瓜炒花椰	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.4	2.5	2.5	1		2.9	748.5
9/17	五	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.2	2.3	2.4	1		2.5	699
9/20	一	○中秋節連假(9/11補班課)												
9/21	二	○中秋節連假(9/11補班課)												
9/22	三	薏仁飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	水果	5.2	3.1	1.8	1		2.5	814
9/23	四	鐵板炒飯+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+魚片鮮菇湯					水果	4.1	2.5	1.9	1		2.7	703.5
9/24	五	燕麥飯	海結燒肉	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	米粉湯	水果	4.3	3.2	1.9	1		2.6	765.5
9/27	一	糙米飯	豆酥蒸魚	酸甜三彩	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.3	2.1	2.5		0.5	2.2	680
9/28	二	紫米飯	糖醋雞丁	肉末韮菜鬆	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	4	2	1		2.8	816
9/29	三	蘑菇義大利麵(無豬)+炸肉排+塔香海苔+季節蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	2.5	2.7	2.9	1		3.2	654
9/30	四	南瓜飯	雙椒炒嫩雞	三色干丁	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	3.5	2.7	2	1		2.7	679

8月30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	

8月31日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.8	胚芽米	10
22		
芹香雞丁	清肉丁	75
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	洋蔥中丁	10
綜合什錦燉菜	CAS馬K中丁	35
	茄子	20
	紅K片	15
	紅椒片	10
	黃椒片	10
有機		100
黃瓜魚丸湯	大黃瓜中丁	35
	魚丸	15
	薑	

9月1日 (三)		
五穀飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
22	五穀米	
梅干扣肉	肉塊	75
	百頁豆腐	30
	梅乾菜	2斤
香菇蘿蔔	白K中丁	50
	紅K中丁	20
	香菇	20
	柴魚片	
青菜		100
麻油杏菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

9月2日 (四)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
25	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
清蒸魚	水鯉片	1片
魚片+10	大黃瓜中丁	50
	蔥.薑.米酒	
高麗粉絲	履歷高麗	30
	冬粉	10
	紅K絲	10
	木耳	5
有機		100
酸辣湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	蔥	

9月3日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
22		
豆豉燒肉	肉塊	75
	洋蔥片	30
	豆豉	
金菇燴冬瓜	冬瓜大丁	70
	金針菇	15
	紅K絲	5
青菜		100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月6日 (一) 優酪乳		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
24	薏仁	10
鮮蔬炒肉片	肉片	75
	蘑菇罐	10
	紅K片	10
	黃椒片	5
	芹菜段	5
白菜滷	大白菜	65
	紅K絲	15
	木耳	15
	香菇	15
青菜		100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10
	糖	

9月7日 (二)		
金瓜炒米粉	濕米粉	80
P=2.7	洋蔥絲	15
22	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	南瓜絲	10
滷雞腿	棒棒腿	1支
番茄炒蛋	履歷番茄	45
	雞蛋	40
	洋蔥絲	10
	蔥段	
有機		100
玉米排骨湯	玉米段2cm	1塊
	中排肉	15

9月8日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
22	燕麥	10
烤肉排	肉排	1片
	洋蔥絲	20
翠炒豆薯	豆薯粗絲	50
	紅K絲	25
	毛豆仁	15
青菜		100
金針菇雞湯	金針菇	20
	紅K絲	5
	棒腿丁	15

9月9日 (四)		
糙米飯	白米	60
P=2.4	糙米	20
19		
鹹水雞	去骨清腿丁	85
	白K中丁	15
	小黃瓜圓片	10
	紅K片	10
洋芋炒雙椒	CAS馬K中丁	50
	紅椒小丁	20
	黃椒小丁	20
有機		100
青菜豆腐湯	青菜	15
	豆腐	20

9月10日 (五)		
紫米飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
24	紫米	10
黃瓜燒肉	肉塊	75
	大黃瓜中丁	30
	薑	
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
青菜		100
白菜肉片湯	大白菜切	15
	木耳	5
	紅K絲	5
	肉片	15

9月11日 (六)		
-----------	--	--

★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9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	豆 魚肉 類	蔬菜 類	水果 類	奶類	油脂 類	熱量		
9/1	三	五穀飯	梅干百頁	香菇蘿蔔		季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	2.2	2.2	1		2.5	672.5	
9/2	四	咖哩炒飯+荷包蛋+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	3.9	2	2.5	1		2.9	676		
9/3	五	糙米飯	豉汁洋芋	金菇燴冬瓜		季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	1.8	2.2	1		2.8	656	
9/6	一	薏仁飯	炒時蔬	白菜滷		季節蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	6.5	1.7	2.4		0.5	2.4	810.5	
9/7	二	金瓜炒米粉+滷豆干+番茄炒蛋+有機蔬菜+玉米湯					水果	2.8	2.1	2.2	1		3	603.5		
9/8	三	燕麥飯	紅燒豆包	翠炒豆薯		季節蔬菜	金針菇湯	水果	4.9	2.2	2.2	1		2.3	726.5	
9/9	四	糙米飯	蘿蔔三色	洋芋炒雙椒		有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.6	1.6	1.9	1		2.6	666.5	
9/10	五	紫米飯	清炒黃瓜	彩繪杏鮑菇		季節蔬菜	柴香蘿蔔湯	水果	4	1.5	2.4	1		2.5	625	
9/11	六	胚芽飯	炒青花菜	炒三蔬		季節蔬菜	白菜湯	水果	4	1.6	2.5	1		2.4	630.5	
9/13	一	五穀飯	醬燒麵腸	紹子豆腐		季節蔬菜	番茄豆芽湯	乳品	4.1	2.4	1.4		0.5	2.7	683.5	
9/14	二	地瓜飯	蔥燒豆干	毛豆爆雙丁		有機蔬菜	黃芽湯	水果	3.8	2.1	1.7	1		2.6	643	
9/15	三	客家風味炒麵+客家干片+玉米蒸蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.4	2.3	2	1		3.1	590		
9/16	四	糙米飯	洋蔥炒蛋	南瓜炒花椰		有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.4	2	2.5	1		2.9	711	
9/17	五	胚芽飯	番茄豆包	紅燒香菇冬瓜		季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.2	2.1	2.4	1		2.5	684	
9/20	一	<b>○中秋節連假(9/11補班課)</b>														
9/21	二															
9/22	三	薏仁飯	鮮蔬燴蛋	黃瓜豆腸		季節蔬菜	薑汁地瓜湯	水果	5.2	2.3	1.8	1		2.5	754	
9/23	四	鐵板炒飯+滷蛋+蔬菜咖哩+有機蔬菜+蔬菜鮮菇湯					水果	4.1	2	1.9	1		2.7	666		
9/24	五	燕麥飯	滷海結豆干	滑蛋豆腐煲		季節蔬菜	米粉湯	水果	4.3	2.1	1.9	1		2.6	683	
9/27	一	糙米飯	豆酥黃瓜	酸甜三彩		季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.3	1.5	2.5		0.5	2.2	635	
9/28	二	紫米飯	糖醋豆腐	韮菜鬆		有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	2.2	2	1		2.8	681	
9/29	三	蘑菇義大利麵(無豬)+荷包蛋+塔香海苔+季節蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	2.5	1.7	2.9	1		3.2	579		
9/30	四	南瓜飯	雙椒青花	三色干丁		有機蔬菜	冬瓜湯	水果	3.5	1.6	2	1		2.7	596.5	
	五	糙米飯	打拋風時蔬	洋蔥炒蛋		季節蔬菜	絲瓜冬粉湯	水果	4.6	1.9	2.2	1		2.4	687.5	

