

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**110年11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
1	一	胚芽飯	茄汁魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	芋頭西米露	乳品	麵線羹	豆香豬肉炒飯
2	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞	螞蟻上樹(CAS)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯(雞大骨)	水果	蘿蔔糕湯	紅豆麵包+優酪乳
3	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	鮮蔬魚肉粥	炒米粉
4	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+金菇燴青花(CAS)+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	番茄拉麵	起司烤洋芋
5	五	五穀飯	薑汁燒豬排	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	水果	鮮菇蔬菜排骨湯	水果餐
8	一	薏仁飯	黃瓜肉片	和風炸豆腐	季節蔬菜	柴魚海結湯	優酪乳	烤地瓜+豆漿	鮮蔬肉末燴飯
9	二	茄汁蛋炒飯+蜜汁雞丁+毛豆爆雙丁(CAS)+季節蔬菜+羅宋湯					水果	青菜湯餃	起司麵包+鮮奶
10	三	糙米飯	冬瓜燒肉	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	南瓜雞肉粥	紅豆薏仁湯
11	四	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	蒲瓜肉絲麵	水煮玉米+青菜肉絲湯
12	五	燕麥飯	麻油肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	水果	蘿蔔豆腐湯冬粉	水果餐
15	一	糙米飯	椒鹽魚排	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	芝麻包+豆漿	三絲米粉湯
16	二	胚芽飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	通心粉濃湯	奶酥麵包+優酪乳
17	三	義大利麵+烤雞腿+塔香海茸+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	香菇玉米蛋花粥	豬肉咖哩燴飯
18	四	紫米飯	絞肉炒三丁	蔬菜咖哩(CAS)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	蔬菜拉麵	蛋餅
19	五	糙米飯	鮮菇蠔油雞	日式蒸蛋	季節蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	麥片鹹粥	水果餐
22	一	五穀飯	咕咾肉片	芝麻鮮菇	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	乳品	擔仔麵	芝麻包+豆漿
23	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	芽菜肉絲(CAS)	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	水煮蛋+番茄蔬菜湯	克林姆麵包+鮮奶
24	三	糙米飯	海結燒肉	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	胡瓜雞肉粥	饅頭夾肉片
25	四	客家炒麵+炸雞排+甜薯肉絲(CAS)+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	薏仁魚片羹	起司飯糰
26	五	南瓜飯	瓜仔肉+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	關東煮	水果餐
29	一	燕麥飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	季節蔬菜	麻油杏菇湯	豆漿	鮮蔬烏龍麵	薑汁地瓜湯
30	二	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色(CAS)	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	乳品	小饅頭+味噌湯	小餐包+優酪乳

# 臺北市立文山特殊教育學校

## 110年11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	一	胚芽飯	茄汁魚片	涼拌三絲 螞蟻上樹(CAS)	季節蔬菜	芋頭西米露	乳品	6.1	2.3	2.2		0.5	2.7	836
2	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞		有機蔬菜	什錦蔬菜湯(雞大骨)	水果	4.4	2.8	2	1		2.5	740.5
3	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.9	2.3	1		2.7	785.5
4	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+金菇燴青花(CAS)+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	1.9	2.7	1		2.3	618.5
5	五	五穀飯	薑汁燒豬排	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	水果	4	2.4	2	1		2.4	678
8	一	薏仁飯	黃瓜肉片	和風炸豆腐	季節蔬菜	柴魚海結湯	優酪乳	4.2	3.1	1.8		0.5	2.9	762
9	二	茄汁蛋炒飯+蜜汁雞丁+毛豆爆雙丁(CAS)+季節蔬菜+羅宋湯					水果	4.5	3	1.7	1		3.2	786.5
10	三	糙米飯	冬瓜燒肉	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	2.9	2	1		2.2	741.5
11	四	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	2.9	2.5	2.3	1		2.8	634
12	五	燕麥飯	麻油肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	水果	4	3.2	2.1	1		2.3	736
15	一	糙米飯	椒鹽魚排	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.3	2.3	1.9		0.5	2.7	702.5
16	二	胚芽飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.6	2.8	2.2	1		2.3	750.5
17	三	義大利麵+烤雞腿+塔香海茸+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.8	2.7	2.5	1		3	656
18	四	紫米飯	絞肉炒三丁	蔬菜咖哩(CAS)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	2.1	2.2	1		2.4	835.5
19	五	糙米飯	鮮菇蠔油雞	日式蒸蛋	季節蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	4.4	2.9	1.5	1		2.1	717.5
22	一	五穀飯	咕咾肉片	芝麻鮮菇	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	乳品	4.3	2.1	2.3		0.5	2.5	688.5
23	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	芽菜肉絲(CAS)	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.6	1.9	1		2.3	782
24	三	糙米飯	海結燒肉	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.8	2.1	1		2.5	715
25	四	客家炒麵+炸雞排+甜薯肉絲(CAS)+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.7	5	2	1		4.3	867.5
26	五	南瓜飯	瓜仔肉+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	2.6	3.3	2.5	1		2.3	655.5
29	一	燕麥飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	季節蔬菜	麻油杏菇湯	豆漿	4.5	2.9	2.3			2.4	698
30	二	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色(CAS)	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	4.9	2.9	1.6	1		2.6	777.5

11月1日 (一)		乳品
胚芽飯	白米	60
P2.3	胚芽米	10
22		
茄汁魚片	魚片	1片
魚片+10	番茄	20
	洋蔥片	15
	番茄醬	
凉拌三絲	海絲	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	黃豆芽	15
	白干絲	10
青菜		100
芋頭西米露	芋頭小丁	35
	西谷米	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月2日 (二)		
紫米飯	白米	60
P2.8	糙米	10
20	紫米	10
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
	CAS高麗菜絲	30
有機		100
什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10
(雞大骨)	青椒絲	5
	番茄	5
	大白菜切	15
	雞大骨	3K

11月3日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
23		
鐵板豬柳	豬柳	75
	金針菇	8
	紅K絲	8
	綠豆芽	10
	木耳	10
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
青菜		100
玉米蘿蔔湯	玉米段2cm	1塊
	白K中丁	30

◆素食不要加入五辛◆

11月4日 (四)		
時蔬炊飯	白米	60
P1.9	糙米	10
27	牛蒡絲	10
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
檸檬烤雞腿	棒棒腿	1支
	檸檬汁	1瓶
金菇燴青花	CAS青花菜	80
	金針菇	10
有機		100
小白菜菇	小白菜	20
味噌湯	香菇	10
	味噌	

單位: 1人/克

11月5日 (五)		
五穀飯	白米	60
P2.4	糙米	10
20	五穀米	10
薑汁燒豬排	豬排	1片
	洋蔥絲	10
	薑	
淡煮風味茄子	茄子8cm	2個
	紅K片	10
	木耳	5
	蔥	
青菜		100
絲瓜豆腐湯	豆腐	20
	絲瓜片	30
	薑	

11月8日 (一)		優酪乳
薏仁飯	白米	60
P3.1	糙米	10
18	大薏仁	10
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜		100
柴魚海結湯	海結	20
	紅K絲	10
	柴魚片	
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月9日 (二)		
茄汁蛋炒飯	白米	60
P3	糙米	10
17	雞蛋	12
	三色豆	15
	洋蔥	15
	蔥	
	番茄醬	
蜜汁雞丁	清雞肉丁	75
	地瓜中丁	30
毛豆爆雙丁	CAS馬K中丁	50
	紅K小丁	25
	毛豆仁	15
	蒜末	
青菜		100
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

11月10日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
20		
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
洋蔥炒蛋	雞蛋	45
	洋蔥絲	30
	紅K絲	20
	蔥	
青菜		100
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1塊

◆素食不要加入五辛◆

11月11日 (四)		
地瓜飯	白米	60
P2.5	糙米	10
23	地瓜小丁	10
三杯雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
木須高麗	CAS高麗菜	90
	木耳	5
	紅K片	10
有機		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	

單位: 1人/克

11月12日 (五)		
燕麥飯	白米	60
P3.2	糙米	10
21	燕麥	10
麻油肉片	肉片	75
	高麗菜切	20
	木耳	5
甜醬干絲	白干絲	40
	海絲	25
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	20
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

11月15日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20
19		
椒鹽魚排	魚片	1片
魚片+10	麵粉	
	雞蛋	8
	椒鹽粉	
紅蘿黃瓜	大黃瓜中丁	80
	紅K小丁	10
	蒜末	
青菜		100
紫菜蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月16日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P2.8	胚芽米	10
22		
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥中丁	15
	木耳	10
	雞蛋	8
雙椒炒青花	CAS青花菜	70
	黃椒絲	10
	紅椒絲	10
有機		100
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	清雞肉丁	15
	雞胸骨	

11月17日 (三)		
義大利麵	乾螺絲麵	50
P2.7	洋蔥中丁	30
25	絞肉	20
	玉米粒	15
	番茄	20
	番茄醬	
烤雞腿	棒棒腿	1支
塔香海茸	海茸	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
有機		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◆

11月18日 (四)		
紫米飯	白米	60
P2.1	糙米	10
22	紫米	10
絞肉炒三丁	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	10
	木耳	10
	蒜末	
蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	35
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	10
	黃椒中丁	10
有機		100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

單位: 1人/克

11月19日 (五)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
15		
鮮菇蠔油雞	去骨清腿丁	85
	香菇	10
	青椒片	10
	洋蔥中丁	10
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜		100
洋蔥南瓜	南瓜中丁	30
排骨湯	洋蔥片	10
	中排	15

11月22日 (一)		乳品
五穀飯	白米	60
P2.9	糙米	10
23	五穀米	10
咕咾肉片	肉片	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芝麻鮮菇	杏鮑菇	35
	香菇	25
	木耳	25
	白芝麻	
青菜		100
紅蘿洋芋湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月23日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P3.6	糙米	10
19	大薏仁	10
蔥爆雞柳	清雞肉丁	75
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥段	3
芽菜肉絲	綠豆芽	30
	肉絲	35
	木耳	10
	紅K絲	15
有機		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

11月24日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.8	糙米	20
21		
海結燒肉	肉塊	75
	海結	15
	大黃瓜中丁	15
香滷百頁	百頁豆腐	50
	紅K中丁	30
	洋蔥中丁	10
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

11月25日 (四)		
客家炒麵	白油麵	110
P5	豆干丁	15
20	小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	5
	油蔥酥	
炸雞排	去骨雞腿排	1片
	麵粉	
	雞蛋	8
甜薯肉絲	豆薯粗絲	30
	肉絲	35
	紅K絲	15
	木耳	10
有機		100
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	香菇	3
	紅K小丁	10

11月26日 (五)		
南瓜飯	白米	60
P3.3	糙米	10
25	南瓜小丁	10
瓜仔肉	豬絞肉	70
+滷蛋	香菇	10
	木耳	10
	碎瓜	10
	雞蛋	1顆
紅燒什錦	白K中丁	50
	紅K絲	10
	香菇	10
	洋蔥	10
	金針菇	10
青菜		100
白菜豆腐湯	大白菜切	20
	豆腐	25
	紅K絲	5
	香菇	5

單位: 1人/克

◆素食不要加入五辛◆

11月29日 (一)		豆漿
燕麥飯	白米	60
P2.1	糙米	10
23	燕麥	10
壽喜肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
	白芝麻	
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜		100
麻油杏菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月30日 (二)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
16		
五凍奇雞	清雞肉丁	75
	番茄	8
	黃椒小丁	5
	小黃瓜圓片	10
	木耳	8
芋丁三色	CAS馬K小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
有機		100
黃芽海帶	黃豆芽	15
肉片湯	海芽	
	肉片	15

12月1日 (三)		
	白米	60

12月2日 (四)		
	白米	60

12月3日 (五)		
	白米	60

單位: 1人/克

◆素食不要加入五辛◆

# 臺北市立文山特殊教育學校

## 110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	一	胚芽飯	茄汁豆包	涼拌三絲	季節蔬菜	芋頭西米露	乳品	6.1	1.9	2.2		0.5	2.7	806
2	二	紫米飯	雙椒炒豆干	高麗粉絲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.4	2.1	2	1		2.5	688
3	三	糙米飯	鮮蔬燴蛋	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.1	2.3	1		2.7	725.5
4	四	時蔬炊飯+荷包蛋+金菇燴青花+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	1.7	2.7	1		2.3	603.5
5	五	五穀飯	薑汁燒豆包	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	水果	4	1.8	2	1		2.4	633
8	一	薏仁飯	清炒黃瓜	和風炸豆腐	季節蔬菜	薑絲海結湯	優酪乳	4.2	2.2	1.8		0.5	2.9	694.5
9	二	茄汁蛋炒飯+拔絲地瓜+毛豆爆雙丁+季節蔬菜+羅宋湯					水果	4.5	2.4	1.7	1		3.2	741.5
10	三	糙米飯	薑絲冬瓜	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	1.7	2	1		2.2	651.5
11	四	地瓜飯	三杯豆干	木須高麗	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	2.9	1.6	2.3	1		2.8	566.5
12	五	燕麥飯	高麗豆包	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	水果	4	2.5	2.1	1		2.3	683.5
15	一	糙米飯	荷包蛋	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.3	2	1.9		0.5	2.7	680
16	二	胚芽飯	鮮蔬燴蛋	蔬菜咖哩	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.6	2.2	2.2	1		2.3	705.5
17	三	義大利麵+紅燒豆包+塔香海茸+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.8	2.1	2.5	1		3	611
18	四	紫米飯	炒三丁	雙椒炒青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	1.6	2.2	1		2.4	798
19	五	糙米飯	鮮菇豆包	日式蒸蛋	季節蔬菜	洋蔥南瓜湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.1	657.5
22	一	五穀飯	彩椒豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	乳品	4.3	1.7	2.3		0.5	2.5	658.5
23	二	薏仁飯	洋蔥炒蛋	木須芽菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1.9	1		2.3	684.5
24	三	糙米飯	海結豆干	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.5	685
25	四	客家炒麵+滷豆干+甜薯干絲+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.7	2.1	2	1		4.3	650
26	五	南瓜飯	瓜仔干丁+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	2.6	2.5	2.5	1		2.3	595.5
29	一	燕麥飯	壽喜鮮蔬	日式炒牛蒡	季節蔬菜	麻油杏菇湯	豆漿	4.5	1.7	2.3			2.4	608
30	二	糙米飯	五色干片	芋丁三色	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.9	2.1	1.6	1		2.6	717.5

