

臺北市立文山特殊教育學校
110年12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	三	胚芽飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	蓮藕玉米雞湯 (+紅棗)	水果	玉米魚片粥	茶葉蛋+米漿
2	四	炸醬麵+三杯雞丁(95 g/人)+炒三蔬(CAS)+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	青菜湯餃	綠豆薏仁湯
3	五	五穀飯	泡菜燒肉	芝麻豆段	季節蔬菜	爽口高麗湯	水果	冬粉肉絲湯	水果餐
6	一	糙米飯	糖醋魚片	銀芽木耳	季節蔬菜	芹香白玉湯	優酪乳	蔬菜肉絲麵線	鮮菇燴飯
7	二	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉+薑絲南瓜(履歷)+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	蛋餅	葡萄乾麵包+鮮奶
8	三	紫米飯	烤雞胸肉	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜丸片湯	水果	香蔥麥片粥	肉絲炒米粉
9	四	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	芹香甜條(履歷)	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	味噌拉麵	薑汁地瓜湯
10	五	糙米飯	甜椒炒雞	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	什錦粥	水果餐
13	一	地瓜飯	五色肉醬	木須蒲瓜	季節蔬菜	魚片(鯛魚片)米粉湯	乳品	三絲炒麵	水煮玉米+豆漿
14	二	燕麥飯	照燒烤雞腿	咖哩洋芋(CAS)	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	蛋炒飯	菠蘿麵包+鮮奶
15	三	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+豆薯三色+季節蔬菜+麻油杏菇湯					水果	魚片粥	羅宋排骨湯
16	四	糙米飯	青花炒嫩雞	紅絲高麗(CAS)	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	鮮肉麵線	青菜肉絲豆腐羹
17	五	胚芽飯	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	小饅頭+海帶蔥花湯	水果餐
20	一	五穀飯	脆瓜肉片	奶油白菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯(小魚乾)	豆漿	叉燒包+蛋花湯	義大利麵濃湯
21	二	紫米飯	芹香雞丁	豆段(末)炒蛋+CAS毛豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	蔬菜拉麵	紅豆麵包+鮮奶
22	三	鳳梨肉絲蛋炒飯+炸魚片+彩椒青花(CAS)+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	高麗木耳粥	仙草甜湯
23	四	糙米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜(履歷南瓜)	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	肉絲麵線	烤地瓜+鮮乳
24 旺年	五	白飯	麻油米血雞腿+蔥爆豬柳	酸甜三彩+焗烤馬鈴薯蔬菜	季節蔬菜	紫米紅豆湯	鮮乳+水果	小饅頭+柳橙汁	X
27	一	糙米飯	玉米蒸肉餅	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	紅豆麥片湯	乳品	日式醬油拉麵	香草洋芋+洋蔥肉絲湯
28	二	南瓜飯	滷雞腿	洋芋炒肉末(CAS)	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	蘿蔔糕	克林姆麵包+鮮奶
29	三	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+木須炒蛋+季節蔬菜+黃芽海帶湯					水果	牛蒡魚片粥	玉米濃湯
30	四	燕麥飯	豆豉青椒雞丁	柴魚蘿蔔煮(CAS)	有機蔬菜	西魯肉羹湯	水果	芝麻包+豆漿	水果餐

臺北市立文山特殊教育學校

110年12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	三	胚芽飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	蓮藕玉米雞湯(+紅棗)	水果	4.7	2.9	1.9	1		2.3	757.5
2	四	炸醬麵+三杯雞丁(95 g/人)+炒三蔬(CAS)+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.5	3.3	2.6	1		3.4	700.5
3	五	五穀飯	泡菜燒肉	芝麻豆段	季節蔬菜	爽口高麗湯	水果	4	2.1	2.6	1		2.4	670.5
6	一	糙米飯	糖醋魚片	銀芽木耳	季節蔬菜	芹香白玉湯	優酪乳	4	2	2.5		0.5	2.6	669.5
7	二	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉+薑絲南瓜(履歷)+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	4.2	2.3	1.5	1		2.8	690
8	三	紫米飯	烤雞胸肉	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜丸片湯	水果	4.5	2.8	2.3	1		3.2	786.5
9	四	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	芹香甜條(履歷)	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	6.2	2.1	1.8	1		2.3	800
10	五	糙米飯	甜椒炒雞	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	4	3.4	1.7	1		2.2	736.5
13	一	地瓜飯	五色肉醬	木須蒲瓜	季節蔬菜	魚片(鯛魚片)米粉湯	乳品	4.5	3	2.3		0.5	2.8	783.5
14	二	燕麥飯	照燒烤雞腿	咖哩洋芋(CAS)	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	6.3	1.9	1.8	1		2.3	792
15	三	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+豆薯三色+季節蔬菜+麻油杏菇湯					水果	3.1	2.1	2.3	1		3	627
16	四	糙米飯	青花炒嫩雞	紅絲高麗(CAS)	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	4	2.9	2.4	1		2.5	730
17	五	胚芽飯	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4.2	2.6	2.4	1		2.5	721.5
20	一	五穀飯	脆瓜肉片	奶油白菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯(小魚乾)	豆漿	4.2	2.3	2.2			2.8	647.5
21	二	糙米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜(履歷南瓜)	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.3	2.5	2	1		2.4	706.5
22	三	紫米飯	芹香雞丁	豆段(末)炒蛋+CAS毛豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	4.1	4.2	1.7	1		2.8	830.5
23	四	鳳梨肉絲蛋炒飯+炸魚片+彩椒青花(CAS)+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	4.2	2.6	2.3	1		2.7	728
24 旺年	五	白飯	麻油米血雞腿+蔥爆豬柳	酸甜三彩+焗烤馬鈴薯蔬菜	季節蔬菜	紫米紅豆湯	鮮乳+水果	5.7	5	2.1	1	0.5	3	1081.5
27	一	糙米飯	玉米蒸肉餅	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	紅豆麥片湯	乳品	6.9	3.1	1.5		0.5	2.1	907.5
28	二	南瓜飯	滷雞腿	洋芋炒肉末(CAS)	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	3.4	2.2	1.6	1		2.3	606.5
29	三	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+木須炒蛋+季節蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.4	2.9	2	1		3.2	639.5
30	四	燕麥飯	豆豉青椒雞丁	柴魚蘿蔔煮(CAS)	有機蔬菜	西魯肉羹湯	水果	4.1	3.1	2.6	1		2.5	757

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月20日 (一)		豆漿
五穀飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	五穀米	10
脆瓜肉片	肉片	75
	洋蔥中丁	15
	碎瓜	15
奶油白菜	大白菜切	70
	洋蔥小丁	15
	蘑菇罐	10
	奶油	2條
青菜		100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	
	味噌	
	小魚乾	1斤

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月27日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P3.1	糙米	20
15		
玉米蒸肉餅	豬絞肉	75
	玉米粒	20
	香菇	5
	洋蔥小丁	10
	紅K小丁	10
蔥花燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜		100
紅豆麥片湯	紅豆	20
	麥片	10
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月21日 (二)		
紫米飯	白米	60
P4.2	糙米	10
17	紫米	10
芹香雞丁	去皮清肉丁	75
	木耳	10
	紅K絲	15
	芹菜段	10
豆段炒蛋	長豆切末	20
	雞蛋	35
CAS	毛豆仁	40
	蒜末	
有機		100
鄉村豆腐	肉片	20
豬肉湯	豆腐	25
	南瓜大丁	10
	紅K小丁	5
	白K小丁	8
	蚵白菜	5

◆素食不要加入五辛◆

12月22日 (三)		
鳳梨肉絲	白米	60
蛋炒飯	肉絲	10
P2.6	雞蛋	10
23	三色豆	10
	鳳梨罐頭	10
	洋蔥	5
	紅K小丁	10
炸魚片	QR鯛魚片	1片
魚片+10	雞蛋	8
	麵粉	
彩椒青花	CAS青花菜	70
	紅椒絲	10
	黃椒絲	10
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◆

12月29日 (三)		
三絲咖哩	濕米粉	80
炒米粉	紅K絲	15
P2.9	高麗菜絲	15
20	洋蔥絲	15
	咖哩粉	
芋頭粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
木須炒蛋	雞蛋	45
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	蔥花	3
青菜		100
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海芽	1.5
	雞大骨	3K

◆素食不要加入五辛◆

12月23日 (四)		
糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
20		
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
	紅K中丁	10
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
履歷南瓜@	南瓜中丁	35
	蒲瓜中丁	20
	大黃瓜中丁	20
	香菇	5
有機		100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	12
	薑	

單位:1人/克

12月30日 (四)		
燕麥飯	白米	60
P3.1	糙米	10
26	燕麥	10
豆豉青椒雞丁	去皮清肉丁	75
	青椒片	10
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	15
	豆豉	
柴魚蘿蔔煮	白K中丁	35
	香菇	10
	CAS紅K中丁	45
	柴魚片	
有機		100
西魯肉羹湯	大白菜切	20
	香菇	5
	金針菇	5
	雞蛋	8
	肉絲	10
	魚丸	10

單位:1人/克

12月24日 (五)忘年會 ▲		
白飯	白米	60
P3.1		
24		
麻油米血	棒棒腿	1支
雞腿	CAS豬血糕	30
	薑	
蔥爆豬柳	豬柳	75
	洋蔥片	15
	紅K片	10
	蔥段	3
酸甜三彩	白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖鹽醋	
焗烤馬鈴薯	馬K帶皮	230片
	縱切1切2	
	冷凍青花菜	20
	紅椒絲	10
	起司絲	2包
	鮮奶油1L	2瓶
	杏鮑菇	20
青菜		100
紫米紅豆湯	紅豆	20
	紫米	10
	糖	
養樂多鮮奶	養樂多鮮奶	1瓶
水果	要軟的水果	230人分
火龍果、木瓜、香蕉這種軟的		

臺北市立文山特殊教育學校

110年12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	三	胚芽飯	南瓜滑蛋	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	蓮藕玉米湯(+紅棗)	水果	4.7	2.1	1.9	1		2.3	697.5
2	四	素炸醬麵+三杯豆包+炒三蔬+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.5	1.8	2.6	1		3.4	588
3	五	五穀飯	泡菜豆腐	芝麻豆段	季節蔬菜	爽口高麗湯	水果	4	1.9	2.6	1		2.4	655.5
6	一	糙米飯	糖醋干片	銀芽木耳	季節蔬菜	芹香白玉湯	優酪乳	4	1.7	2.5		0.5	2.6	647
7	二	咖哩炒飯+鮮蔬燴豆腐+薑絲南瓜+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	4.2	2.1	1.5	1		2.8	675
8	三	紫米飯	蜜汁地瓜鮑菇	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜湯	水果	4.5	2	2.3	1		3.2	726.5
9	四	薏仁飯	洋葱蘿蔔滷	芹香干片	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	6.2	1.7	1.8	1		2.3	770
10	五	糙米飯	甜椒炒豆包	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	青木瓜湯	水果	4	2.3	1.7	1		2.2	654
13	一	地瓜飯	五色炒蛋	木須蒲瓜	季節蔬菜	米粉湯	乳品	4.5	2.1	2.3		0.5	2.8	716
14	二	燕麥飯	照燒干片	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	6.3	1.7	1.8	1		2.3	777
15	三	日式烏龍麵+滷油腐+豆薯三色+季節蔬菜+麻油杏菇湯					水果	3.1	1.8	2.3	1		3	604.5
16	四	糙米飯	青花炒麵腸	紅絲高麗	有機蔬菜	黃豆芽湯	水果	4	1.9	2.4	1		2.5	655
17	五	胚芽飯	番茄炒蛋	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4.2	2.2	2.4	1		2.5	691.5
20	一	五穀飯	脆瓜干丁	滷白菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	4.2	2.2	2.2			2.8	640
21	二	紫米飯	炒三絲	豆段(末)炒蛋+毛豆	季節蔬菜	鄉村豆腐湯	水果	4.3	2.2	2	1		2.4	684
22	三	鳳梨蛋炒飯+滷蛋+彩椒青花+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	4.1	1.9	1.7	1		2.8	658
23	四	糙米飯	紅蘿洋芋	香煎豆干燴瓜	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.2	2.1	2.3	1		2.7	690.5
24	五	白飯	鮮燴豆腐	酸甜三彩	季節蔬菜	紫米紅豆湯	鮮乳	5.7	1.8	2.1	1		2.6	763.5
27	一	糙米飯	玉米燴蛋	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	紅豆麥片湯	乳品	6.9	2.5	1.5		0.5	2.1	862.5
28	二	南瓜飯	滷蘭花干	洋芋三丁	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	3.4	1.7	1.6	1		2.3	569
29	三	三絲咖哩炒米粉+芋香干絲+木須炒蛋+季節蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.4	2.3	2	1		3.2	594.5
30	四	燕麥飯	豆豉青椒豆包	柴魚蘿蔔煮(CAS)	有機蔬菜	西魯白菜湯	水果	4.1	2	2.6	1		2.5	674.5

