

臺北市立文山特殊教育學校
111年1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	胚芽飯	炸魚排	肉絲芽菜	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	乳品	丸子冬粉湯	咖哩南瓜肉絲湯
4	二	紫米飯	醬燒肉片煲	絲瓜炒蛋(履歷)	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	大滷麵	奶酥麵包+鮮奶
5	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	紅棗桂圓蓮子糯米粥	水果	魚片鮮蔬粥	青椒豬肉炒飯
6	四	台式沙茶炒麵(無豬)+味噌豬肉+玉米雞茸(CAS)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	紅豆包+鮮奶	芋頭麥片甜湯
7	五	五穀飯	香草烤雞	滷白菜	季節蔬菜	山藥排骨湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	水果餐
10	一	薏仁飯	沙茶豬柳	香菇烤麩	季節蔬菜	冬瓜丸片湯	優酪乳	烤地瓜+豆漿	牛蒡粥
11	二	翡翠炒飯+滷雞腿+木須肉絲(CAS)+有機蔬菜+玉米蛋花湯					水果	茄汁炒麵	小餐包+鮮奶
12	三	糙米飯	南瓜蒸肉	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	胡瓜雞肉粥	蛋餅
13	四	地瓜飯	玉米雞丁	炒三絲(CAS)	有機蔬菜	味噌魚片海芽湯	水果	饅頭夾肉片+米漿	香菇米粉湯
14	五	燕麥飯	京醬肉絲	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	黃芽木耳湯	水果	味噌拉麵	水果餐
17	一	糙米飯	紅燒魚片	肉末玉米洋芋	季節蔬菜	南瓜濃湯	乳品	關東煮	燒仙草
18	二	胚芽飯	黃芽炒肉片	鮮菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	大滷湯	水果	蘿蔔糕+青菜湯	起司麵包+鮮奶
19	三	麻醬麵+三杯雞+醬燒豆干+季節蔬菜+玉米海結湯					水果	清粥小菜	魚片羹
20	四	紫米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	薑絲南瓜(履歷)	季節蔬菜	紅豆紫米(小)湯圓	水果	叉燒包+豆漿	水果餐(勿瓜類)

臺北市立文山特殊教育學校
111年1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	胚芽飯	炸魚排	肉絲芽菜	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	乳品	4.3	2.7	2		0.5	2.9	744
4	二	紫米飯	醬燒肉片煲	絲瓜炒蛋(履歷)	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	3.4	1.9	1		2.7	764
5	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	紅棗桂圓蓮子糯米粥	水果	5.3	2.5	2.2	1		2.3	777
6	四	台式沙茶炒麵(無豬)+味噌豬肉+玉米雞茸(CAS)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	3.1	2.8	2.3	1		3.1	684
7	五	五穀飯	香草烤雞	滷白菜	季節蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.4	2.2	2.4	1		2.4	701
10	一	薏仁飯	沙茶豬柳	香菇烤麩	季節蔬菜	冬瓜丸片湯	優酪乳	4.4	2.7	2.1		0.5	2.6	740
11	二	翡翠炒飯+滷雞腿+木須肉絲(CAS)+有機蔬菜+玉米蛋花湯					水果	3.8	2.9	1.9	1		2.8	717
12	三	糙米飯	南瓜蒸肉	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	4.3	3.1	1.6	1		2.3	737
13	四	地瓜飯	玉米雞丁	炒三絲(CAS)	有機蔬菜	味噌魚片海芽湯	水果	3.5	3	2.3	1		2.6	704.5
14	五	燕麥飯	京醬肉絲	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	黃芽木耳湯	水果	6.5	2.8	1.8	1		2.7	891.5
17	一	糙米飯	紅燒魚片	肉末玉米洋芋	季節蔬菜	南瓜濃湯	乳品	4.8	2.6	1.6		0.5	2.3	734.5
18	二	胚芽飯	黃芽炒肉片	鮮菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.2	2.5	1		2.5	680
19	三	麻醬麵+三杯雞+醬燒豆干+季節蔬菜+玉米海結湯					水果	3.2	4.1	2.1	1		4	824
20	四	紫米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	薑絲南瓜(履歷)	季節蔬菜	紅豆紫米(小)湯圓	水果	4.7	2.3	1.9	1		2.4	717

1月3日 (一)		乳品
胚芽飯	白米	60
P2.7	胚芽米	10
20		
炸魚排	魚片	1片
魚片+10	麵粉	
	雞蛋	8
肉絲芽菜	肉絲	25
	豆芽菜	40
	木耳	10
	紅椒絲	15
青菜		100
芹香蘿蔔湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	芹菜	

★每日配給蔥、薑、蒜★

1月4日 (二)		
紫米飯	白米	60
P3.4	糙米	10
19	紫米	10
醬燒肉片煲	肉片	75
	麵腸切片	20
	甜麵醬	
絲瓜炒蛋	雞蛋	40
切片→→	履歷絲瓜	55
	薑	
有機		100
黃瓜海芽湯	大黃瓜中丁	35
	海芽	
	薑	

1月5日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.7	糙米	20
22		
雞肉治部煮	去皮清肉丁	75
	洋蔥大丁	25
	香菇	10
	紅K片	5
	青江菜切	10
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜		100
紅棗桂圓	圓糯米	15
蓮子糯米粥	紅棗	1斤
	蓮子	1斤
	糖	
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

1月6日 (四)		
台式沙茶炒麵	白油麵	110
P2.8	洋蔥絲	20
23	香菇	10
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	沙茶醬	
味噌豬肉	肉片	75
	洋蔥絲	30
	紅K絲	5
	味噌	
	白芝麻	
玉米雞茸	玉米粒	50
	清雞肉	20
	紅K小丁	10
	小黃瓜小丁	10
有機		100
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

1月7日 (五)		
五穀飯	白米	60
P2.2	糙米	10
24	五穀米	10
香草烤雞	清肉丁	75
雞胸片1塊	杏鮑菇	20
150g・自切	紅K片	10
雞胸1/6送到	義式香料	1罐
學校醃+切		
滷白菜	大白菜	65
	紅K絲	15
	木耳	15
	香菇	15
青菜		100
山藥排骨湯	山藥去皮不切	35
	中排	15

單位:1人/克

1月10日 (一)		優酪乳
薏仁飯	白米	60
P2.7	糙米	10
21	薏仁	10
沙茶豬柳	豬柳	75
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	12
	沙茶醬	
香菇烤麩	白K中丁	40
	烤麩	25
	豆干丁	10
	洋蔥	15
	香菇	5
青菜		100
冬瓜丸片湯	冬瓜中丁	30
	CAS魚丸	15
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

1月11日 (二)		
翡翠炒飯	白米	60
P2.9	糙米	10
19	青江菜切碎	10
	金針菇	10
	香菇	5
	紅K小丁	5
滷雞腿	棒棒腿	1支
木須肉絲	肉絲	40
	木耳	20
	洋蔥絲	30
有機		100
玉米蛋花湯	玉米粒	25
	紅K小丁	5
	雞蛋	12

1月12日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3.1	糙米	20
16		
南瓜蒸肉	肉塊	75
	南瓜中丁	30
	粉蒸粉	2包
什錦豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	三色豆	5
	蔥花	
青菜		100
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	棒腿丁	15

◆素食不要加入五辛◆

1月13日 (四)		
地瓜飯	白米	60
P2.9	糙米	10
23	地瓜小丁	10
玉米雞丁	去皮清肉丁	75
	玉米粒	20
	紅K小丁	10
	木耳	10
炒三絲	CAS紅K粗條	35
	小黃瓜絲	25
	杏鮑菇	30
有機		100
味噌魚片	魚片	20
海芽湯	洋蔥片	15
	海芽	0.5
	蔥	
	味噌	

1月14日 (五)		
燕麥飯	白米	60
P2.8	糙米	10
18	燕麥	10
京醬肉絲	肉絲	75
	黃椒絲	10
	小黃瓜絲	15
	甜麵醬	
洋蔥炒蛋	雞蛋	40
	洋蔥絲	30
	紅K絲	20
	蔥	
青菜		100
黃芽木耳湯	黃豆芽	18
	木耳	10
	紅K絲	5

單位:1人/克

1月17日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P2.6	糙米	20
16		
紅燒魚片	魚片	1片
魚片+10	洋蔥片	20
	木耳	10
	紅K片	15
肉末玉米洋芋	玉米粒	40
	馬鈴薯小丁	25
	紅K小丁	15
	絞肉	10
青菜		100
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	毛豆仁	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

1月18日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P2.2	胚芽米	10
25		
黃芽炒肉片	肉片	75
	黃豆芽	15
	木耳	5
	紅椒絲	10
鮮菇燴青花	CAS青花菜	80
	金針菇	10
有機		100
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	竹筍絲	5
	大白菜切	15

1月19日 (三)		
麻醬麵	白油麵	110
P4.1	絞肉	20
21	紅K絲	20
	小黃瓜絲	20
	芝麻醬	20
三杯雞	去皮清肉丁	75
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
醬燒豆干	豆干片	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	洋蔥絲	15
	QR芹菜段	10
青菜		100
玉米海結湯	玉米段2cm	1個
	海結	18
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

1月20日 (四)		
紫米飯	白米	60
P2.3	糙米	10
19	紫米	10
洋蔥胡蘿蔔	肉塊	75
滷肉	洋蔥大丁	20
	紅K中丁	20
	滷包	
薑絲南瓜	履歷南瓜大丁	75
	洋蔥絲	10
	香菇	5
	薑絲	
青菜		100
紅豆紫米	紅豆	10
湯圓	紫米	10
	小湯圓	10
	糖	

單位:1人/克

1月21日 (五)		
寒 假 開		

臺北市立文山特殊教育學校

111年1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	胚芽飯	紅燒豆包	清炒芽菜	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	乳品	4.3	2.1	2		0.5	2.9	699
4	二	紫米飯	醬燒干片	絲瓜炒蛋 (履歷)	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	2.5	1.9	1		2.7	696.5
5	三	糙米飯	鮮蔬燴蛋	日式炒牛蒡	季節蔬菜	紅棗桂圓蓮子糯米粥(些)	水果	5.3	2	2.2	1		2.3	739.5
6	四	台式炒麵+味噌燒豆包+紅蘿玉米+有機蔬菜+羅宋湯					水果	3.1	2.1	2.3	1		3.1	631.5
7	五	五穀飯	香草烤杏菇	滷白菜	季節蔬菜	山藥湯	水果	4.4	1.7	2.4	1		2.4	663.5
10	一	薏仁飯	荷包蛋	香菇烤麩	季節蔬菜	冬瓜湯	優酪乳	4.4	2.4	2.1		0.5	2.6	717.5
11	二	翡翠炒飯+滷素雞+木耳雙色+有機蔬菜+玉米蛋花湯					水果	3.8	2.2	1.9	1		2.8	664.5
12	三	糙米飯	南瓜滑蛋	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.3	2.6	1.6	1		2.3	699.5
13	四	地瓜飯	玉米干丁	炒三絲 (CAS)	有機蔬菜	味噌洋蔥湯	水果	3.5	2.2	2.3	1		2.6	644.5
14	五	燕麥飯	京醬豆干	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	黃芽木耳湯	水果	6.5	2.3	1.8	1		2.7	854
17	一	糙米飯	三色干絲	玉米洋芋	季節蔬菜	南瓜濃湯	乳品	4.8	2.1	1.6		0.5	2.3	697
18	二	胚芽飯	黃芽燒豆包	鮮菇燴青花 (CAS)	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.2	2.5	1		2.5	680
19	三	麻醬麵+三杯洋芋+醬燒豆干+季節蔬菜+玉米海結湯					水果	3.2	2.1	2.1	1		4	674
20	四	紫米飯	洋蔥蘿蔔滷	薑絲南瓜 (履歷)	季節蔬菜	紅豆紫米(小)湯圓	水果	4.7	1.6	1.9	1		2.4	664.5

