

臺北市立文山特殊教育學校
111年02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
11	五	紫米飯	烤雞排	金菇燴青花	季節蔬菜	味噌海帶豆腐湯(青蔥)	水果	肉絲麵線羹	水果餐
14	一	五穀飯	清蒸魚片	薯丁麥克雞塊 X2(CAS)	有機蔬菜	酸辣湯	優酪乳	關東煮	烤地瓜+白菜豆腐湯
15	二	咖哩炒飯+蔥油雞(胸切片)+螞蟻上樹(CAS)+有機蔬菜+紅豆紫米湯					水果	日式醬油拉麵	克林姆麵包+鮮奶
16	三	糙米飯	三杯雞(胸肉/乾炒即可)	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮菇雞肉粥	羅宋排骨湯
17	四	薏仁飯	瓜子肉末	洋芋拌雞絲(CAS)	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	小饅頭+豆漿	台式炒麵
18	五	胚芽飯	麻油雞(腿)丁	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	香蔥燕麥粥	水果餐
21	一	糙米飯	黃瓜蒸魚片	烤甜不辣(履歷) 杏鮑菇	有機蔬菜	玉米海芽湯	乳品	蛋包麵線	水煮玉米+豆漿
22	二	地瓜飯	梅干扣肉	紅蘿高麗(CAS)	有機蔬菜	粉絲魚丸湯	水果	通心粉濃湯	葡萄乾麵包+鮮奶
23	三	金瓜炒米粉+蔥爆雞柳+番茄炒蛋+季節蔬菜+山藥排骨湯					水果	青菜魚片粥	起司醬烤洋芋+蔬菜湯
24	四	燕麥飯	咕咾肉	香菇煮大根(履歷)	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	水果	水煮蛋+米漿	四色甜粥
25	五	糙米飯	洋芋燒雞(翅膀+二節翅)	紅絲豆包	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	餛飩湯	水果餐

**每週有機食材供應:

有機米-每週一·三/ 有機蔬菜-每週一·二·四



臺北市立文山特殊教育學校
111年02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
11	五	紫米飯	烤雞排	金菇燴青花	季節蔬菜	味噌海帶 豆腐湯(青蔥)	水果	4	1.9	2	1		2.2	631.5
13	一	五穀飯	清蒸魚片	薯丁麥克雞塊X2(CAS)	有機蔬菜	酸辣湯	優酪乳	4.3	3.9	1.7		0.5	2.7	817.5
14	二	咖哩炒飯+蔥油雞(胸切片)+螞蟻上樹(CAS)+有機蔬菜+紅豆紫米湯					水果	5.4	3	2.1	1		3.2	859.5
15	三	糙米飯	三杯雞(胸肉/ 乾炒即可)	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.6	3.4	1.6	1		3	812
16	四	薏仁飯	瓜子肉末	洋芋拌雞絲 (CAS)	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	3.7	1.7	1		2.6	798
17	五	胚芽飯	麻油雞(腿)丁	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	3.5	3.6	2.1	1		2.9	758
21	一	糙米飯	黃瓜蒸魚片	烤甜不辣 (履歷)+杏鮑菇	有機蔬菜	玉米海芽湯	乳品	7	2.4	1.7		0.5	3.1	912
22	二	地瓜飯	梅干扣肉	紅蘿高麗 (CAS)	有機蔬菜	粉絲魚丸湯	水果	3.9	2.4	2.4	1		2.4	681
23	三	金瓜炒米粉+蔥爆雞柳+番茄炒蛋*+季節蔬菜+山藥排骨湯					水果	2.4	3.3	2.2	1		3.2	674.5
24	四	燕麥飯	咕咾肉	香菇煮大根 (履歷)	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	水果	4.3	2.2	2.6	1		2.8	717
25	五	糙米飯	洋芋燒雞(翅 腿+二節翅)	紅絲豆包	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	3.4	1.7	1		2.6	775.5

****每週有機食材供應:**

有機米-每週一・三/ 有機蔬菜-每週一・二・四



★每日配給蔥、薑、蒜★

2月11日(五)		
紫米飯	白米	60
P1.9	糙米	10
20	紫米	10
烤雞排	雞排	1塊
金菇燴青花	CAS青花菜	70
	金針菇	15
	紅K絲	10
青菜		100
味噌海帶豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	
	蔥花	

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

2月14日(一)	優酪乳
五穀飯	白米
P3.9	糙米
17	五穀米
清蒸魚片	魚片(CAS)
魚片+10	大黃瓜中丁
	蔥.薑.米酒
麥克雞塊	雞塊
CAS!!	馬K中丁
雞塊+10塊	
有機	
酸辣湯	豆腐
	紅K絲
	木耳
	雞蛋
	蔥

★每日配給蔥、薑、蒜★

2月15日(二)		
咖哩炒飯	白米	60
P3	糙米	10
21	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
蔥油雞	雞胸切片	1片
	洋蔥絲	30
	蔥段	3
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
	CAS高麗絲	30
有機		100
紅豆紫米湯	紅豆	20
	紫米	10
	糖	

2月16日(三)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
16		
三杯雞	清肉丁	75
~乾炒~	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
洋蔥炒蛋	雞蛋	45
	洋蔥絲	35
	木耳	15
	蔥	
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

2月17日 (四)		
薏仁飯	白米	60
P3.7	糙米	10
17	薏仁	10
瓜子肉末	豬絞肉	75
	香菇	10
	木耳	10
	碎瓜	10
洋芋拌雞絲	馬K粗絲	30
	清雞肉	40
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
有機		100
青菜蛋花湯	青菜	15
	雞蛋	12

2月18日(五)		
胚芽飯	白米	60
P3.6	胚芽米	10
21		
麻油雞丁	去骨清腿丁	95
	高麗菜切	30
	紅K片	5
	麻油	
芝麻豆干海結	豆干片	45
	海結	45
	薑絲	
	白芝麻	
青菜		100
黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	30
	中排肉	3K
	薑絲	

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

2月21日(一)		乳品
糙米飯	白米	60
P2.6	糙米	20
	13	
黃瓜蒸魚片	CAS魚片	1片
魚片+10	大黃瓜片	25
	紅K絲	5
	蔥薑	
烤甜不辣	TAP甜不辣	
杏鮑菇	★[片]★	1片
	杏鮑菇	40
甜不辣"片"如不好烤再請裁切(切半或切條)		
有機		100
玉米海芽湯	玉米段2cm	1塊
	海芽	1.5

★每日配給蔥、薑、蒜★

2月22日 (二)		
地瓜飯	白米	60
P2.4	糙米	10
24	地瓜小丁	10
梅干扣肉	肉塊	75
	白K中丁	30
2/21送到校	梅乾菜	2斤
紅蘿高麗	CAS高麗菜	80
	紅K絲	5
	木耳	5
有機		100
粉絲魚丸湯	濕米粉	15
	CAS魚丸	15
	紅K絲	10
	芹菜末	

2月23日 (三)		
金瓜炒米粉	濕米粉	80
P3.3	洋蔥絲	15
22	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
蔥爆雞柳	清肉丁	75
	木耳	10
	紅K絲	10
	蔥段	3
番茄炒蛋	番茄	30
	雞蛋	40
	洋蔥中丁	20
青菜		100
山藥排骨湯	山藥去皮不切	30
	中排肉	3K

2月24日 (四)		
燕麥飯	白米	60
P2.2	糙米	10
26	燕麥	10
咕咾肉	肉塊	75
	鳳梨罐	5
	青椒片	10
	紅椒片	15
	洋蔥片	5
	番茄醬	
香菇煮大根	白K2.5CM	1塊
	TAP↑	
	Q小香菇	2朵
	柴魚片	
有機		100
蓮藕排骨湯	Q蓮藕小丁	15
	馬K中丁	15
	中排肉	3K

2月25日(五)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
17		
洋芋燒雞	翅小腿	1支
	二節翅	1支
	馬K中丁	30
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
	木耳	10
	Q芹菜	12
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

◆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
111年02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
11	五	紫米飯	醬燒豆包	金菇燴青花	季節蔬菜	味噌海帶豆腐湯	水果	4	1.7	2	1		2.2	616.5
13	一	五穀飯	荷包蛋	炸薯丁	有機蔬菜	酸辣湯	優酪乳	4.3	2.1	1.7		0.5	2.7	682.5
14	二	咖哩炒飯+蔥燒干片+高麗粉絲+有機蔬菜+紅豆紫米湯					水果	5.4	2.3	2.1	1		3.2	807
15	三	糙米飯	三杯素雞	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.6	2.5	1.6	1		3	744.5
16	四	薏仁飯	瓜子干丁	洋芋三絲	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.7	1		2.6	685.5
17	五	胚芽飯	麻油鮮蔬	芝麻豆干海 結	季節蔬菜	黃瓜湯	水果	3.5	2	2.1	1		2.9	638
21	一	糙米飯	鮮燴黃瓜	烤杏鮑菇	有機蔬菜	玉米海芽湯	乳品	5.6	2	1.9		0.5	3.1	789
22	二	地瓜飯	梅干百頁	紅蘿高麗	有機蔬菜	芹香粉絲湯	水果	3.9	1.8	2.4	1		2.4	636
23	三	金瓜炒米粉+蔥香豆包+番茄炒蛋+季節蔬菜+山藥湯					水果	2.4	1.8	2.2	1		3.2	562
24	四	燕麥飯	彩椒干片	香菇煮大根	有機蔬菜	蓮藕湯	水果	4.3	1.7	2.6	1		2.8	679.5
25	五	糙米飯	滷洋芋	紅絲豆包	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.3	1.7	1		2.6	693

**每週有機食材供應:

有機米-每週一・三/ 有機蔬菜-每週一・二・四

