

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(翅腿+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



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

