

臺北市立文山特殊教育學校
111年3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	二	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	有機蔬菜	薑汁芋頭地瓜甜湯	水果	蛋餅+熱豆漿	芝麻包+鮮奶	
2	三	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	清粥小菜	燒仙草	
3	四	紫米飯	五香雞腿	炒三絲	有機蔬菜	竹筍肉絲湯	水果	肉絲米粉湯	起司飯糰+海芽湯	
4 正月 初二 (3/5驚蟄)	五	五穀飯	蒜泥白肉片	什錦炒豆芽(綠豆芽/雞蛋/韭菜段/蔥段/豆干絲/紅蘿蔔絲)	季節蔬菜	關東煮湯	水果	鹹香麥片粥	水果餐	
7	一	燕麥飯	味噌豬肉	番茄(履歷)炒蛋	有機蔬菜	白菜什錦湯	優酪乳	蘿蔔關東煮	咖哩炒冬粉	
8	二	鐵板炒飯+烤雞腿排+洋芋三丁+有機蔬菜+黃芽海帶肉片湯						水果	番茄拉麵	奶酥麵包+鮮奶
9	三	薏仁飯	梅干燒肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	鮮菇雞肉粥	饅頭夾蛋	
10	四	糙米飯	彩椒雞丁	金菇燴青花	有機蔬菜	魚片味噌豆腐湯	水果	鮮蔬烏龍麵	水煮玉米+豆漿	
11	五	紫米飯	馬鈴薯燉肉	酸甜三彩	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	叉燒包+蔬菜湯	水果餐	
14	一	地瓜飯	香草魚片(炸)	肉末韭菜鬆	有機蔬菜	洋芋玉米湯	乳品	蛋包麵線	茄汁肉絲炒飯	
15	二	糙米飯	番茄燒雞(腿丁)	薑絲南瓜(履歷)	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	日式醬油拉麵	起司麵包+鮮奶	
16	三	台式沙茶炒麵+杏菇炒肉片+芋頭白菜滷+季節蔬菜+紅蘿牛蒡湯						水果	鮮蔬魚片粥	蔬菜排骨湯
17	四	五穀飯	玉米雞丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	烤地瓜+豆漿	日式年糕湯	
18	五	校		慶		補		休		
21	一	糙米飯	小黃瓜肉片	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯	豆漿	蘿蔔糕	蠔油肉絲燴麵	
22	二	燕麥飯	和風燒雞	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	肉絲麵線	小餐包+鮮奶	
23	三	薏仁飯	冬瓜燒肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	玉米雞肉粥	綠豆地瓜湯	
24	四	肉絲蛋炒飯+烤雞腿+木須高麗+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯						水果	青菜湯餃	土司夾肉片
25	五	糙米飯	京醬肉絲	白菜炒白豆腸	季節蔬菜	茄汁魚片湯	水果	炒米粉	水果餐	
28	一	紫米飯	京都肉塊	鮮菇炒高麗	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	味噌粉絲湯	咖哩飯	
29	二	義大利麵+香草翅腿(烤)+雙椒炒青花+有機蔬菜+玉米濃湯						水果	小饅頭+羅宋湯	克林姆麵包+鮮奶
30	三	南瓜飯	炸豬排	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	八寶粥(不要花生)	水果	養生山藥粥	水煮蛋+青菜豆腐湯	
31	四	五穀飯	雞肉治部煮	五香滷馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	香草烤洋芋+豆漿	水果餐	

認識我們的節氣「驚蟄」
(詳細說明請翻至背面)



如何做潤餅皮

*歡迎所有師長同學，3/4(五)當日，可帶自製的潤餅皮帶來學校午餐將『什錦豆芽』包起來自製潤餅，祈求年年春的好兆頭唷~

臺北市立文山特殊教育學校

111年3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	二	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	有機蔬菜	薑汁芋頭地瓜甜湯	水果	4.8	3	1.6	1		2.6	778
2	三	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.2	2.2	2.7	1		2.4	694.5
3	四	紫米飯	五香雞腿	炒三絲	有機蔬菜	竹筍肉絲湯	水果	3.5	2.3	2.7	1		2.8	671
4 正月初二 (3/5驚蟄)	五	五穀飯	蒜泥白肉片	什錦炒豆芽(綠豆芽/雞蛋/韭菜段/蔥段/豆干絲/紅蘿蔔絲)	季節蔬菜	關東煮湯	水果	4.1	2.9	2.1	1		2.5	729.5
7	一	燕麥飯	味噌豬肉	番茄(履歷)炒蛋	有機蔬菜	白菜什錦湯	優酪乳	4.1	3	2.2		0.5	2.4	735
8	二	鐵板炒飯+烤雞腿排+洋芋三丁+有機蔬菜+黃芽海帶肉片湯					水果	5.1	3	1.4	1		3.2	821
9	三	薏仁飯	梅干燒肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	4.3	2.8	2.1	1		2.2	722.5
10	四	糙米飯	彩椒雞丁	金菇燴青花	有機蔬菜	魚片味噌豆腐湯	水果	4	3.2	2.2	1		2.4	743
11	五	紫米飯	馬鈴薯燉肉	酸甜三彩	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4	2.1	2.3	1		2.5	667.5
14	一	地瓜飯	香草魚片(炸)	肉末韭菜鬆	有機蔬菜	洋芋玉米湯	乳品	4.3	3.2	1.7		0.5	2.6	760.5
15	二	糙米飯	番茄燒雞(腿丁)	薑絲南瓜(履歷)	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.9	2.6	1.8	1		2.3	746.5
16	三	台式沙茶炒麵+杏菇炒肉片+芋頭白菜滷+季節蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	2.7	2.1	3	1		3.8	652.5
17	四	五穀飯	玉米雞丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	6.5	3.5	1.8	1		2.7	944
18	五	校	慶		補	休								0
21	一	糙米飯	小黃瓜肉片	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯	豆漿	4	2.3	2.4		0.5	2.5	685
22	二	燕麥飯	和風燒雞	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4.7	3.2	1.5	1		2.4	774.5
23	三	薏仁飯	冬瓜燒肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	3.2	1.7	1		2.1	745
24	四	肉絲蛋炒飯+烤雞腿+木須高麗+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	3.5	2.4	2.8	1		3	690
25	五	糙米飯	京醬肉絲	白菜炒白豆腸	季節蔬菜	茄汁魚片湯	水果	4	3.5	2.1	1		2.6	772
28	一	紫米飯	京都肉塊	鮮菇炒高麗	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4.1	2.1	2.6		0.5	2.3	673
29	二	義大利麵+香草翹腿(烤)+雙椒炒青花+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.6	2.5	1		3.5	769
30	三	南瓜飯	炸豬排	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	八寶粥(不要花生)	水果	5.1	2.9	1.1	1		2.8	788
31	四	五穀飯	雞肉治部煮	五香滷馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	5.1	2.5	2.3	1		2.4	770

認識我們的節氣「驚蟄」
(詳細說明請翻至背面)



*歡迎所有師長同學，3/4(五)當日，可帶自製的潤餅皮帶來學校午餐將『什錦豆芽』包起來自製潤餅，祈求年年春的好兆頭唷~

如何做潤餅皮

「驚蟄」(資料來源:行政院農委會 <https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2507775>)

國曆 3 月 5 或 6 日，降天空出現

雷聲，萬物逐漸生長茂盛，蟄伏

地下冬眠的蟲類將開始出土活

動。大約每年農曆十月以後即不

再打雷，進入嚴冬酷寒，草木枯

死，大地一片光禿，而所有的昆

蟲小動物也都紛紛躲進土壤

或藏在石縫當中蟄伏。開始

冬眠到了農曆二月初，天地陰陽氣接觸頻繁，大氣激盪，閃電特

多，雷聲隆隆，所有正在冬眠的昆蟲被春雷震驚後，紛紛從土中、

石縫裡爬出來，脫離蟄伏狀態，所以，這個節氣叫做「驚蟄」。

驚蟄前後的民間節慶，有二月初二土地公生日：土地公是從古代的

「社」神演變而來。台灣的工商界將土地神

(福德正神)奉為財神，除了正月之外，每月

初二、十六皆備牲醴祭拜，俗稱「做牙」，二月

初二是頭牙，十二月十六是尾牙，祭儀特別隆

重。頭牙請客有一種特製的食品名為「潤

餅」，又稱「春餅」或「春捲」，以烤熟的薄麵皮包裹切成細絲的肉

類和蔬菜，如豆芽、豆干絲、蘿蔔絲、蒜青以及花生粉等。吃春餅

含有祈求「年年春」的意義在內。

驚蟄（國曆3月5或6或7日）



如何做潤餅皮

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

3月25日 (五)		
糙米飯	白米	60
P3.5	糙米	20
21		
京醬肉絲	肉絲	75
	小黃瓜絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
白菜炒豆腸	大白菜	45
	豆腸	35
	香菇	10
	蔥段	
	薑絲	
青菜		100
茄汁魚片湯	Q鯛魚片	20
	番茄	10
	高麗菜	10
	洋蔥絲	10
	芹菜末	
	番茄醬	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克[illegible]

臺北市立文山特殊教育學校

111年3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	二	糙米飯	蔥燒豆包	翠炒甜薯	有機蔬菜	薑汁芋頭地瓜甜湯	水果	4.8	2.1	1.6	1		2.6	710.5
2	三	胚芽飯	番茄炒蛋	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.2	1.4	2.7	1		2.4	634.5
3	四	紫米飯	荷包蛋	炒三絲	有機蔬菜	竹筍湯	水果	3.5	1.7	2.7	1		2.8	626
4	五	五穀飯	紅絲黃瓜	什錦炒豆芽	季節蔬菜	關東煮湯	水果	4.1	1.6	2.1	1		2.5	632
7	一	燕麥飯	味噌豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	白菜什錦湯	優酪乳	4.1	2.1	2.2		0.5	2.4	667.5
8	二	鐵板炒飯+蔥香豆干+洋芋三丁+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	5.1	2.2	1.4	1		3.2	761
9	三	薏仁飯	梅菜豆干	香菇蘿蔔	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	4.3	2	2.1	1		2.2	662.5
10	四	糙米飯	彩椒素雞	金菇燴青花	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.2	2.2	1		2.4	668
11	五	紫米飯	洋芋燒茼蒿	酸甜三彩	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4	1.2	2.3	1		2.5	600
14	一	地瓜飯	香草杏菇	豆薯茼菜鬆	有機蔬菜	洋芋玉米湯	乳品	4.3	1.4	1.7		0.5	2.6	625.5
15	二	糙米飯	番茄豆包	薑絲南瓜	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.9	2	1.8	1		2.3	701.5
16	三	台式炒麵+鮮蔬燴菇+芋頭白菜滷+季節蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	2.7	1.2	3	1		3.8	585
17	四	五穀飯	玉米三色	炒銀芽	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	6.5	1.3	1.8	1		2.7	779
18	五	校		慶		補								0
21	一	糙米飯	黃瓜干片	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯	豆漿	4	1.5	2.4		0.5	2.5	625
22	二	燕麥飯	和風燒豆包	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.7	1.8	1.5	1		2.4	669.5
23	三	薏仁飯	滷冬瓜	蔥燒豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	1.6	1.7	1		2.1	625
24	四	蛋炒飯+醬炒豆包+木須高麗+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	3.5	2.1	2.8	1		3	667.5
25	五	糙米飯	京醬干片	白菜炒白豆腸	季節蔬菜	茄汁蔬菜湯	水果	4	2.5	2.1	1		2.6	697
28	一	紫米飯	甜椒炒豆干	鮮菇炒高麗	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4.1	1.2	2.6		0.5	2.3	605.5
29	二	義大利麵+三色炒蛋+雙椒炒青花+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.1	2.5	1		3.5	731.5
30	三	南瓜飯	蔥香素雞	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	八寶粥	水果	5.1	2.2	1.1	1		2.8	735.5
31	四	五穀飯	炒時蔬	五香滷馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5.1	1.6	2.3	1		2.4	702.5

