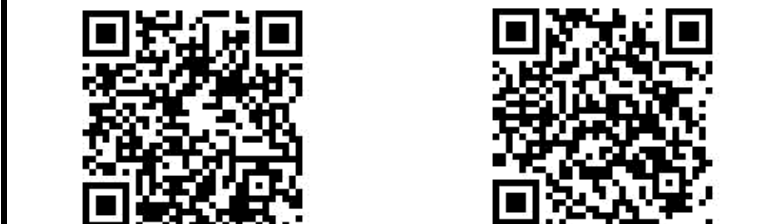


臺北市立文山特殊教育學校
111年4月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	上午點心	下午點心
1	五	胚芽飯	蒜泥白肉	雞肉絲炒豆芽	季節蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	水果	麵線羹	水果餐
4	一	兒童節/清明節連假							
5	二								
6	三	紫米飯	鮮燴魚丁	紅K絲炒蛋	季節蔬菜	四神瘦肉湯	水果	鮮菇雞肉粥	烤地瓜+鮮乳
7	四	糙米飯	洋蔥炒肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	南瓜豬肉蔬菜湯	四色甜粥
8	五	薏仁飯	蜜汁燒雞	三杯竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	水果	高纖餅乾+豆漿	水果餐
11	一	地瓜飯	沙茶豬柳	番茄(TAP)燴蛋	有機蔬菜	豆腐羹	乳品	青菜湯餃	鮮菇肉絲燴飯
12	二	糙米飯	醬爆雞丁	木須青江(CAS)	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	蔬菜烏龍麵	葡萄乾麵包+鮮奶
13	三	五穀飯	四季豆肉片	西芹油腐	季節蔬菜	紅豆(大)薏仁湯	水果	鮮蔬魚肉粥	洋蔥南瓜排骨湯
14 義大利	四	肉醬義大利麵+義式香料烤雞+什錦鮮蔬烤馬鈴薯+有機菜+義式番茄蘑菇濃湯					水果	蒲瓜肉絲麵線	水煮蛋+海帶湯
15	五	燕麥飯	打拋豬肉末(無辣)	芋丁三色	季節蔬菜	三菇雞湯	水果	小饅頭豆漿	水果餐
18	一	糙米飯	炸魚片	螞蟻上樹(CAS)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	義大利麵濃湯	蔬菜肉絲豆腐羹
19	二	胚芽飯	雞肉治部煮	肉絲芽菜(CAS)	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	蛋餅	紅豆麵包+鮮奶
20 穀雨	三	薏仁飯	鐵板豬柳	絲瓜炒蛋	季節蔬菜	海帶排骨湯	水果	高麗木耳粥(雞肉)	奶油烤洋芋+豆漿
21	四	味噌豬肉炒飯+照燒雞腿+炒三絲(CAS)+有機蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	肉絲燴麵	水煮玉米+番茄蛋花湯
22	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	義式蔬菜湯	水果	咖哩炒米粉	水果餐
25	一	紫米飯	滑蛋肉片	茄汁甜條(TAP)	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	蒸蘿蔔糕+豆漿	蛋炒飯
26	二	炒烏龍麵+貴妃雞丁+玉米肉末(CAS)+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	餛飩湯	起司麵包+鮮奶
27	三	南瓜飯	烤豬排	田園什錦	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	蔬菜魚片粥	薑汁地瓜湯
28	四	糙米飯	奶香洋芋雞	金菇燴青花	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	饅頭夾肉片	水煮蛋和海帶湯
29	五	五穀飯	冬瓜燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	茄汁魚片湯	水果	肉絲拉麵	水果餐

飲食型態: 地中海飲食 (Mediterranean diet)-研究顯示-採用地中海飲食比採取低油脂飲食更能有效控制心血管疾病的危險因子，例如膽固醇、血壓等。(參考資料 <https://zh.wikipedia.org/wiki/地中海飲食>)

4/11-4/15為新移民文化週。本次主題: 義大利



我的太陽(帕華洛帝)

如果你高興(義大利兒歌)



圖1、地中海飲食金字塔

臺北市立文山特殊教育學校

111年4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	五	胚芽飯	蒜泥白肉	雞肉絲炒豆芽	季節蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	水果	4.3	3.1	2.1	1		2.6	763
4	一	兒童節／清明節連假												
5	二													
6	三	紫米飯	鮮燴魚丁	紅K絲炒蛋	季節蔬菜	四神瘦肉湯	水果	4.5	3.3	1.9	1		2.2	769
7	四	糙米飯	洋蔥炒肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.1	2.6	1		2.6	679.5
8	五	薏仁飯	蜜汁燒雞	三杯竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2.5	2.3	1		2.7	762.5
11	一	地瓜飯	沙茶豬柳	番茄(TAP)燴蛋	有機蔬菜	豆腐羹	乳品	3.6	3.2	2		0.5	3.4	755
12	二	糙米飯	醬爆雞丁	木須青江(CAS)	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	2.5	2.6	1		2.8	739.5
13	三	五穀飯	四季豆肉片	西芹油腐	季節蔬菜	紅豆(大)薏仁湯	水果	5.8	2.6	1.9	1		2.3	812
14 義大利	四	肉醬義大利麵+義式香料烤雞+什錦鮮蔬烤馬鈴薯+有機菜+義式番茄蘑菇濃湯					水果	2.3	3.8	2.3	1		2.6	680.5
15	五	燕麥飯	打拋豬肉末(無辣)	芋丁三色	季節蔬菜	三菇雞湯	水果	5	3.2	1.8	1		2.4	803
18	一	糙米飯	炸魚片	螞蟻上樹(CAS)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	4.4	2.7	1.4			2.7	667
19	二	胚芽飯	雞肉治部煮	肉絲芽菜(CAS)	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	3.7	2.2	1		2.3	790
20 穀雨	三	薏仁飯	鐵板豬柳	絲瓜炒蛋	季節蔬菜	海帶排骨湯	水果	4.7	2.6	2.2	1		2.5	751.5
21	四	味噌豬肉炒飯+照燒雞腿+炒三絲(CAS)+有機蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	5.2	2.5	2	1		2.6	778.5
22	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	義式蔬菜湯	水果	4.1	3	2.1	1		2.7	746
25	一	紫米飯	滑蛋肉片	茄汁甜條(TAP)	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	5.3	2.3	2.2		0.5	2.5	771
26	二	炒烏龍麵+貴妃雞丁+玉米肉末(CAS)+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	3	3.1	2	1		2.8	678.5
27	三	南瓜飯	烤豬排	田園什錦	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	2.6	3.1	1.8	1		2.3	623
28	四	糙米飯	奶香洋芋雞	金菇燴青花	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4.9	2.7	1.9	1		3	788
29	五	五穀飯	冬瓜燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	茄汁魚片湯	水果	4.2	2.5	2.5	1		2.3	707.5

4/11-4/15為新移民文化週。本次主題: 義大利

4/14(四) 週會進行義大利美食文化介紹結合營養教育, 中午全校一起享用義大利飲食.



我的太陽(帕華洛帝)



如果你高興(義大利兒歌)

飲食型態: 地中海飲食 (Mediterranean diet)-研究顯示-採用地中海飲食比採取低油脂飲食更能有效控制心血管疾病的危險因子，例如膽固醇、血壓等。

(參考資料<https://zh.wikipedia.org/wiki/地中海飲食>)



圖 1、地中海飲食金字塔

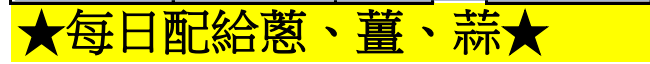
★每日配給蔥、薑、蒜★

--	--	--	--

◆素食不要加入五辛◆

入五辛◆ 單位:1人/克

人/克



◆素食不要加入五辛◆

入五辛◆ 單位:1人/克

人/克

★每日配給蔥、薑、蒜★

★

◆素食不要加入五辛◆

入五辛◆ 單位:1人/克

人/克

4月18日 (一)		豆漿
糙米飯	白米	60
P2.6	糙米	20
14		
炸魚片	鯊魚	1片
魚片+10	雞蛋	8
	麵粉	
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
	CAS高麗絲	30
有機	有機青松	100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	
	味噌	

★每日配給蔥、薑、蒜★

4月19日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P3.7	胚芽米	10
22		
雞肉治部煮	清雞肉丁	75
	香菇	10
	胡蘿蔔	5
	青江菜	15
	洋蔥	20
	細柴魚片	
肉絲芽菜	肉絲	35
	綠豆芽	30
	紅K絲	15
	木耳	10
有機	有機荷葉白	100
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	毛豆仁	5

4月20日 (三)		
薏仁飯	白米	60
P2.6	糙米	10
22	薏仁	10
鐵板豬柳	豬柳	75
	金針菇	8
	紅K絲	8
	綠豆芽	10
	木耳	10
絲瓜炒蛋	雞蛋	25
	絲瓜	60
	紅K絲	10
青菜		100
海帶排骨湯	海帶結	18
	中排肉	15
	薑絲	

◆素食不要加入五辛◆

4月21日 (四)		
味噌豬肉炒飯	白米	60
P2.5	糙米	10
20	豬絞肉	10
	小干丁	10
	毛豆仁	5
	紅K小丁	10
	蔥	
	味噌.糖	胡椒粉
照燒雞腿	棒棒腿	1支
	[烤]	
炒三絲	CAS紅K絲	35
	杏鮑菇	30
	木耳	25
有機	有機油江	100
綠豆地瓜湯	綠豆	10
	地瓜小丁	20
	糖	

4月22日 (五)		
糙米飯	白米	60
P3	糙米	20
21		
洋蔥胡蘿蔔	肉塊	75
滷肉	洋蔥大丁	20
	紅K大丁	15
	滷包	
蔥燒豆腐	豆腐	70
	木耳	5
	金針菇	10
	洋蔥	10
	蔥花	
青菜		100
義式蔬菜湯	番茄	15
	洋蔥絲	10
	黃椒絲	5
	紅K絲	5
	高麗菜絲	10
	義式香料	
	番茄醬	

單位:1人/克

4月25日 (一)		乳品
紫米飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	紫米	10
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥中丁	15
	木耳	10
	雞蛋	8
茄汁甜條	履歷甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅K絲	15
	木耳	15
有機	有機福山萬苣	100
薑絲黃瓜湯	大黃瓜中丁	35
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

4月26日 (二)		
炒烏龍麵	烏龍麵	110
P3.1	洋蔥絲	15
20	紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
貴妃雞丁	清雞肉丁	75
	杏鮑菇	5
	青椒中丁	5
	紅K絲	5
玉米肉末	玉米粒	45
	馬K小丁	25
	豬絞肉	20
有機	有機小松	100
高麗杏菇湯	高麗切片	18
	杏鮑菇	15
	薑絲	
	麻油	

4月27日 (三)		
南瓜飯	白米	60
P3.1	糙米	10
18	南瓜小丁	10
烤豬排	生鮮豬排	1片
	洋蔥絲	10
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
青菜		100
海芽蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

4月28日 (四)		
糙米飯	白米	60
2.7	糙米	20
19		
奶香洋芋雞	去骨清腿丁	95
	馬K中丁	20
	玉米粒	10
	毛豆仁	5
	奶油	2條
金菇燴青花	CAS青花菜	80
	金針菇	10
有機	有機高麗	100
薏仁蓮子	大薏仁	5
肉絲湯	蓮子	5
	馬K小丁	10
	肉絲	8

4月29日 (五)		
五穀飯	白米	60
P2.5	糙米	10
25	五穀米	10
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
淡煮風味茄子	茄子8cm	2個
	紅K片	10
	木耳	5
	蔥	
青菜		100
茄汁魚片湯	魚片	20
	番茄	10
	高麗菜	10
	洋蔥中丁	10
	芹菜末	
	番茄醬	

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校
111年4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	五	胚芽飯	紅蘿黃瓜	韭香豆芽	季節蔬菜	鮮菇南瓜湯	水果	4.3	2.3	2.1	1		2.6	703
4	一	兒童節/清明節連假												
5	二													
6	三	紫米飯	炒三絲	紅K絲炒蛋	季節蔬菜	四神湯	水果	4.5	2.1	1.9	1		2.2	679
7	四	糙米飯	蔥燒豆包	雙椒炒青花	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	1.7	2.6	1		2.6	649.5
8	五	薏仁飯	拔絲地瓜	三杯竹筍鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	1.6	2.3	1		2.7	695
11	一	地瓜飯	香炒豆干	番茄燴蛋	有機蔬菜	豆腐羹	乳品	3.6	1.2	2		0.5	3.4	605
12	二	糙米飯	洋芋三色	木須青江	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	1.8	2.5	1		2.8	684.5
13	三	五穀飯	芝麻四季豆	西芹油腐	季節蔬菜	紅豆(大)薏仁湯	水果	5.8	1.7	1.9	1		2.3	744.5
14	四	義大利麵+義式香料烘蛋+什錦鮮蔬烤馬鈴薯+有機菜+義式番茄蘑菇濃湯					水果	2.3	2.1	2.3	1		2.6	553
15	五	燕麥飯	打拋干丁	芋丁三色	季節蔬菜	三菇湯	水果	5	1.9	1.8	1		2.4	705.5
18	一	糙米飯	荷包蛋	高麗粉絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	4.4	2.2	1.4			2.7	629.5
19	二	胚芽飯	鮮蔬燴豆腐	清炒芽菜	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	2.1	2.2	1		2.3	670
20	三	薏仁飯	鐵板時蔬	絲瓜炒蛋	季節蔬菜	海帶湯	水果	4.7	1.4	2.2	1		2.5	661.5
21	四	味噌炒飯+醬燒豆腸+炒三絲+有機蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	5.2	2	2	1		2.6	741
22	五	糙米飯	紅燒豆包	蔥燒豆腐	季節蔬菜	義式蔬菜湯	水果	4.1	1.8	2.1	1		2.7	656
25	一	紫米飯	茄汁素雞	三絲炒蛋	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	5.3	2.1	2.2		0.5	2.5	756
26	二	炒烏龍麵+鮮菇炒豆干+玉米洋芋+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	3	2.2	2	1		2.8	611
27	三	南瓜飯	洋蔥炒豆包	田園什錦	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	2.6	2.4	1.8	1		2.3	570.5
28	四	糙米飯	奶香洋芋	金菇燴青花	有機蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.9	2.1	1.9	1		3	743
29	五	五穀飯	薑絲冬瓜	淡煮風味茄子	季節蔬菜	茄汁蔬菜湯	水果	4.2	1.7	2.5	1		2.3	647.5

4/11-4/15為新移民文化週。本次主題: 義大利
4/14(四) 週會進行義大利美食文化介紹結合
營養教育, 中午全校一起享用義大利飲食。



我的太陽(帕華洛帝) 如果你高興(義大利兒歌)

飲食型態: 地中海飲食 (Mediterranean diet)-研究顯示-採用
地中海飲食比採取低油脂飲食更能有效控制心血管疾病的危
險因子，例如膽固醇、血壓等。

