

臺北市立文山特殊教育學校

111年5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
2	一	胚芽飯	黃瓜肉片	南洋咖哩(CAS)		有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	絲瓜肉絲麵線
3	二	肉末炒飯+照燒雞腿+薑絲南瓜(TAP)+有機蔬菜+金菇三絲湯					水果	水餃+青菜湯	奶酥麵包+優酪乳
4	三	薏仁飯	沙茶魚片	和風炸豆腐	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	南瓜雞肉粥	通心粉濃湯
5 立夏	四	糙米飯	肉燥+滷蛋	涼拌三絲(TAP)	有機蔬菜	黃芽湯(雞骨熬湯)	水果	擔仔麵	肉絲豆腐羹
6	五	五穀飯	杏鮑菇炒肉片	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	關東煮	水果餐
9	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔(TAP)	有機蔬菜	味噌魚片湯	優酪乳	三絲米粉湯	餛飩湯
10	二	金瓜米粉(無豬)+烤雞排+絞肉玉米粒(CAS)+有機蔬菜+黃瓜湯					水果	蘿蔔糕	克林姆麵包+鮮奶
11	三	糙米飯	糖醋豬柳	芝麻鮮菇	季節蔬菜	蔬菜鍋	水果	鮮蔬魚肉粥	紅豆紫米牛奶
12	四	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色(CAS)	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	蔬菜拉麵	水煮蛋+蘿蔔湯
13	五	燕麥飯	日式燒肉	香滷百頁	季節蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	水果	清粥小菜	水果餐
16	一	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲(CAS)	有機蔬菜	白菜豆腐湯	乳品	蛋餅	肉絲炒麵
17	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋(TAP)	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	魚片蔬菜冬粉湯	小餐包+優酪乳
18	三	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	玉米雞茸粥	烤地瓜+豆漿
19	四	胚芽飯	筍香燒肉	鮮菇炒青花(CAS)	有機蔬菜	薏仁蓮子雞湯	水果	小饅頭+鮮奶	四色甜粥
20	五	糙米飯	椒鹽雞丁*	肉末南瓜	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	茄汁蛋炒飯	水果餐
23	一	五穀飯	百頁炒肉片	翠炒洋芋(CAS)	有機蔬菜	番茄玉米湯	豆漿	日式醬油拉麵	起司飯糲
24	二	紫米飯	三杯雞丁	肉絲銀芽(CAS)	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	白菜排骨湯	菠蘿麵包+鮮奶
25	三	糙米飯	冬瓜燒肉	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯*	水果	蔥香魚肉粥	蛋包麵線
26	四	時蔬炊飯+照燒雞肉+酸甜小黃瓜(TAP)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	鮮蔬年糕湯	水煮玉米+洋蔥肉絲湯
27	五	南瓜飯	壽喜豬柳	鮮菇豆段	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	水果	咖哩米粉	水果餐
30	一	燕麥飯	五柳魚	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	粉絲油腐湯	乳品	胡瓜鹹粥	叉燒包+豆漿
31	二	糙米飯	青花炒嫩雞	洋蔥炒蛋(TAP)	有機蔬菜	大滷湯	水果	雞肉蔬菜湯麵	起司麵包+優酪乳



5月5日立夏，代表夏天的到來。夏天溫度可能逐漸攀升，人們難免煩躁上火，食慾也會有所下降。所以飲食宜清淡，應以易消化、富含維生素的食物為主，油膩辛辣的食物要少吃。

根據中國傳統醫學理論，夏季宜養心，人們認為『心如宿卵』，所以在夏天到來的時候吃蛋，作用是『拄心』。而『吃蛋拄心』，配合上立夏的其他習俗：『吃筍，拄腿；吃豆，拄眼』。人們因面對着即將到來的酷暑苦夏、身體虧損而生的不安全感，在這一整套『以形補形』、支撐體魄康健的儀式中找到了消解之處。所以，過去的民間俗諺會這樣說：『立夏吃了蛋，力氣大一萬』。

來源出處: <https://baike.baidu.hk/item/%E7%AB%8B%E5%A4%8F/7587>

臺北市立文山特殊教育學校

111年5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
2	一	胚芽飯	黃瓜肉片	南洋咖哩(CAS)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4	2.3	1.9		0.5	2.8	686
3	二	肉末炒飯+照燒雞腿+薑絲南瓜(TAP)+有機蔬菜+金菇三絲湯					水果	4.6	2.6	1.6	1		2.1	711.5
4	三	薏仁飯	沙茶魚片	和風炸豆腐	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.5	3.1	1.6	1		2.8	773.5
5 立夏	四	糙米飯	肉燥+滷蛋	涼拌三絲(TAP)	有機蔬菜	黃芽湯(雞骨熬湯)	水果	4.4	3.5	2	1		2.6	797.5
6	五	五穀飯	杏鮑菇炒肉片	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯*	水果	6.8	3	1.3	1		2.3	897
9	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔(TAP)	有機蔬菜	味噌魚片湯	優酪乳	4.3	2.5	1.8		0.5	2.2	692.5
10	二	金瓜米粉(無豬)+烤雞排+絞肉玉米粒(CAS)+有機蔬菜+黃瓜湯					水果	2.9	2.5	2.1	1		4	683
11	三	糙米飯	糖醋豬柳	芝麻鮮菇	季節蔬菜	蔬菜鍋	水果	4	2.5	2.6	1		2.5	705
12	四	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色(CAS)	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.1	2.6	2.1	1		2.4	702.5
13	五	燕麥飯	日式燒肉	香滷百頁	季節蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	水果	4.2	3	1.8	1		2.2	723
16	一	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲(CAS)	有機蔬菜	白菜豆腐湯	乳品	4.5	3	1.8		0.5	2.2	766.5
17	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋(TAP)	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4.4	2.8	2.2	1		2.8	759
18	三	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	3.5	2.5	1		3.1	752
19	四	胚芽飯	筍香燒肉	鮮菇炒青花(CAS)	有機蔬菜	薏仁蓮子雞湯	水果	4.6	2.2	2.2	1		2.5	714.5
20	五	糙米飯	椒鹽雞丁*	肉末南瓜	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	5.1	2.8	1.5	1		2.8	790.5
23	一	五穀飯	百頁炒肉片	翠炒洋芋(CAS)	有機蔬菜	番茄玉米湯	豆漿	4.9	2.6	1.6			2.5	690.5
24	二	紫米飯	三杯雞丁	肉絲銀芽(CAS)	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.3	3.5	2	1		2.8	799.5
25	三	糙米飯	冬瓜燒肉	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯*	水果	5.9	3	1.6	1		2.2	837
26	四	時蔬炊飯+照燒雞肉+酸甜小黃瓜(TAP)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	3.6	2.4	2.9	1		2.4	672.5
27	五	南瓜飯	壽喜豬柳	鮮菇豆段	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	水果	2.6	2.1	2.6	1		2.6	581.5
30	一	燕麥飯	五柳魚	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	粉絲油腐湯	乳品	4.5	2.5	2.4		0.5	2.5	735
31	一	糙米飯	青花炒嫩雞	洋蔥炒蛋(TAP)	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	3.4	2.1	1		2.8	773.5



5月5日立夏，代表夏天的到來。夏天溫度可能逐漸攀升，人們難免煩躁上火，食慾也會有所下降。所以飲食宜清淡，應以易消化、富含維生素的食物為主，油膩辛辣的食物要少吃。

根據中國傳統醫學理論，夏季宜養心，人們認為『心如宿卵』，所以在夏天到來的時候吃蛋，作用是『拄心』。而『吃蛋拄心』，配合上立夏的其他習俗：『吃筍，拄腿；吃豆，拄眼』。人們因面對着即將到來的酷暑苦夏、身體虧損而生的不安全感，在這一整套『以形補形』、支撐體魄康健的儀式中找到了消解之處。所以，過去的民間俗諺會這樣說：『立夏吃了蛋，力氣大一萬』。

來源出處: <https://baike.baidu.hk/item/%E7%AB%8B%E5%A4%8F/7587>

5月2日 (一) 乳品

胚芽飯	白米	60
P2.3	胚芽米	10
19		
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
南洋咖哩	CAS馬K中丁	35
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	15
	杏鮑菇	15
有機	有機黑葉白	100
紫菜蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑	
香菇蘿蔔	履歷白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
有機	有機小白菜	100
味噌魚片湯	魚片	20
	洋蔥片	15
	海芽	0.5
	蔥	
	味噌	

5月3日 (二)

肉末炒飯	白米	60
P2.6	糙米	10
16	絞肉	12
	雞蛋	12
	三色豆	20
	蔥花	
照燒雞腿	棒棒腿	1支
薑絲南瓜	履歷南瓜大丁	75
	洋蔥絲	10
	香菇	5
	薑絲	
有機	有機油江菜	100
金菇三絲湯	金針菇	15
	高麗菜絲	8
	紅K絲	5
	豆腐絲	10

5月4日 (三)

薏仁飯	白米	60
P3.1	糙米	10
16	薏仁	10
沙茶魚片	鯊魚	1片
魚片+10	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	木耳	10
	沙茶醬	
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜	蚵白菜	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

5月5日 (四)

糙米飯	白米	60
P3.5	糙米	20
20		
肉燥滷蛋	豬絞肉	75
	香菇	10
	洋蔥小丁	20
提前出→	雞蛋	1顆
涼拌三絲	TAP小黃瓜絲	35
履歷小黃瓜	紅K絲	20
	豆薯絲	20
	白干絲	15
	麻油	
青菜	青江菜	100
有機	有機高麗菜	100
黃芽湯	黃豆芽	18
	雞大骨	

5月6日 (五)

五穀飯	白米	60
P3	糙米	10
13	五穀米	10
杏鮑菇肉片	肉片	75
	杏鮑菇	20
	木耳	5
日式蒸蛋	雞蛋	40
	海芽	
	毛豆仁	8
青菜	青江菜	100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

5月9日 (一) 優酪乳

紫米飯	白米	60
P2.5	糙米	10
18	紫米	10
南瓜蒸肉	豬柳	75
	南瓜中丁	30
	薑絲	
香菇蘿蔔	履歷白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
有機	有機小白菜	100
味噌魚片湯	魚片	20
	洋蔥片	15
	海芽	0.5
	蔥	
	味噌	

5月10日 (二)

金瓜米粉	米粉	80
P2.5	洋蔥絲	15
21	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
炸雞排	雞排	1個
絞肉玉米粒	CAS玉米粒	45
	絞肉	25
	紅K小丁	20
有機	有機味美菜	100
黃瓜湯	大黃瓜中丁	35
	薑絲	

5月11日 (三)

糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
26		
糖醋雞柳	雞柳	75
	洋蔥大丁	15
	青椒片	10
	黃椒片	10
芝麻鮮菇	杏鮑菇	35
	香菇	25
	木耳	25
	白芝麻	
青菜	青江菜	100
蔬菜鍋	高麗菜切	15
	黃豆芽	8
	紅K片	8
	杏鮑菇	10
	芹菜末	

5月12日 (四)

地瓜飯	白米	60
P2.6	糙米	10
21	地瓜小丁	10
五凍奇雞	去骨清腿丁	95
	番茄	8
	黃椒小丁	5
	小黃瓜圓片	10
	木耳	8
洋芋三色	CAS馬K小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
有機	有機白莧菜	100
白菜什錦湯	大白菜	20
	杏鮑菇	5
	木耳	5
大顆	虱目魚丸	10

5月13日 (五)

燕麥飯	白米	60
P3	糙米	10
18	燕麥	
日式燒肉	肉片	75
	香菇	8
	洋蔥大丁	20
	白芝麻	
	糖	
	醬油	
	米酒	
香滷百頁	百頁豆腐	50
	紅K中丁	30
	洋蔥中丁	10
青菜	油菜	100
鮮菇南瓜雞湯	南瓜中丁	20
	香菇	5
	洋蔥中丁	5
	棒腿丁	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五

5月23日 (一)		豆漿
五穀飯	白米	60
P2.6	糙米	10
16	五穀米	10
百頁炒肉片	肉片	75
	百頁豆腐片	20
	香菇	8
翠炒洋芋	CAS馬K粗絲	45
	紅K絲	25
	毛豆仁	10
	木耳	10
有機	有機小白菜	100
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1塊

豆漿

5月24日 (二)		
紫米飯	白米	60
P3.5	糙米	10
20	紫米	10
三杯雞丁	清雞肉丁	75
乾炒	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
肉絲銀芽	肉絲	35
	綠豆芽	30
	紅K絲	15
	木耳	10
有機	有機油江菜	100
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

5月24日(二)

5月25日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3	糙米	20
16		
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
鮮燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	紅K絲	5
青菜	油菜	100
八寶甜湯	紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

5月25日 (三)

5月26日 (四)		
時蔬炊飯	白米	60
P2.4	糙米	10
29	牛蒡絲	10
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
照燒雞肉	去骨清腿	95
	洋蔥中丁	10
	紅K片	10
	白芝麻	
酸甜小黃瓜	履歷小黃瓜中丁	50
	白K小丁	40
	糖鹽醋	
有機	有機山菠菜	100
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

5月26日 (四)

5月27日 (五)		
南瓜飯	白米	60
P2.1	糙米	10
26	南瓜小丁	10
壽喜豬柳	豬柳	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
鮮菇豆段	Q四季豆段	65
四季豆要嫩	香菇	10
	黃椒絲	10
青菜	蚵白菜	100
薑絲青木瓜湯	青木瓜中丁	35
	薑絲	

5月27日 (五)

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

5月30日 (一)		乳品
燕麥飯	白米	60
P2.5	糙米	10
24	燕麥	10
五柳魚	魚片	1片
魚片+10	紅K絲	10
	木耳	5
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	青椒絲	5
	蔥.薑	
木須高麗	CAS高麗菜	80
	木耳	10
	蒜末	
有機	有機小松菜	100
粉絲油腐湯	冬粉	10
	小三巧油腐	1個
	紅K絲	10
	芹菜末	

乳品

5月31日 (二)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
21		
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	30
	紅K片	5
洋蔥炒蛋	履歷洋蔥絲	50
	雞蛋	40
	木耳	10
	蔥	
有機	有機荷葉白	100
大滷湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	蔥	

5月31日 (二)

6月1日(三)

6月2日 (四)

6月3日 (五)

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆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5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
2	一	胚芽飯	黃瓜三色	南洋咖哩	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4	2	1.9		0.5	2.8	663.5
3	二			蛋炒飯+照燒豆包+薑絲南瓜+有機蔬菜+金菇三絲湯			水果	4.6	2.2	1.6	1		2.1	681.5
4	三	薏仁飯	鮮蔬炒蛋	和風炸豆腐	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.3	1.6	1		2.8	713.5
5	四	糙米飯	滷蛋	涼拌三絲 (軟豆干絲+)	有機蔬菜	黃芽湯	水果	4.4	2.5	2	1		2.6	722.5
6	五	五穀飯	清炒杏鮑菇	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆薏仁湯*	水果	6.8	2.1	1.3	1		2.3	829.5
9	一	紫米飯	香甜蒸南瓜	香菇蘿蔔	有機蔬菜	味噌湯	優酪乳	4.3	1.7	1.8		0.5	2.2	632.5
10	二			金瓜米粉+荷包蛋+紅蘿玉米粒+有機蔬菜+黃瓜湯			水果	2.9	2	2.1	1		4	645.5
11	三	糙米飯	糖醋素雞	芝麻鮮菇	季節蔬菜	蔬菜鍋	水果	4	2.1	2.6	1		2.5	675
12	四	地瓜飯	五蔬千絲	洋芋三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.1	2.2	2.1	1		2.4	672.5
13	五	燕麥飯	日式風味炒豆干	香滷百頁	季節蔬菜	鮮菇南瓜湯	水果	4.2	3	1.8	1		2.2	723
16	一	糙米飯	蔥燒豆包	脆炒甜薯	有機蔬菜	白菜豆腐湯	乳品	4.5	2.3	1.8		0.5	2.2	691.5
17	二	薏仁飯	黃芽三絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4.4	2	2.2	1		2.8	699
18	三			義大利麵+雙椒炒豆干+毛豆炒蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯			水果	2.5	2.6	2.5	1		3.1	632
19	四	胚芽飯	筍香豆包	鮮菇炒青花	有機蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.6	2.2	2.2	1		2.5	714.5
20	五	糙米飯	椒鹽地瓜鮑菇	薑絲南瓜	季節蔬菜	芹香白玉湯	水果	5.1	1.3	1.5	1		2.8	678
23	一	五穀飯	滷百頁	翠炒洋芋	有機蔬菜	番茄玉米湯	豆漿	4.9	2	1.6			2.5	645.5
24	二	紫米飯	三杯洋芋	三色銀芽	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.3	1.6	2	1		2.8	657
25	三	糙米飯	紅燒冬瓜	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	5.9	1.8	1.6	1		2.2	747
26	四			時蔬炊飯+照燒干片+酸甜小黃瓜+有機蔬菜+羅宋湯			水果	3.6	2	2.9	1		2.4	642.5
27	五	南瓜飯	壽喜素雞	鮮菇豆段	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	水果	2.6	1.7	2.6	1		2.6	551.5
30	一	燕麥飯	炒五彩絲	木須高麗	有機蔬菜	粉絲油腐湯	乳品	4.5	2	2.1		0.5	2.5	690
31	二	糙米飯	清炒青花	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.1	2.1	1		2.8	676

