

臺北市立文山特殊教育學校
111年6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	三	胚芽飯	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	關東煮	餛飩湯
2	四	炒烏龍麵+糖醋翅腿+五香滷馬鈴薯(CAS)+有機蔬菜+素什錦羹					水果	小饅頭+海帶蔥花湯	水果餐
3	五	端午節放假一天							
6 芒種	一	五穀飯	豆酥蒸魚	彩椒青花肉片(CAS)	有機蔬菜	蓮子薏仁紅豆湯(大薏仁)	優酪乳	叉燒包+蛋花湯	義大利麵濃湯
7	二	蛋炒飯+洋芋燒肉+香煎豆干燴瓜(TAP)+有機蔬菜+蘿蔔海結湯					水果	蔬菜拉麵	紅豆麵包+鮮奶
8	三	糙米飯	彩椒雞丁	豆末炒蛋	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	高麗木耳粥	仙草甜湯
9	四	地瓜飯	蔥爆豬柳	洋芋拌雞絲(CAS)	有機蔬菜	薑絲青木瓜湯	水果	肉絲麵線	薏仁魚片羹
10	五	紫米飯	烤雞(大腿)塊	酸甜三彩	季節蔬菜	木須肉絲湯	水果	烤地瓜+豆漿	水果餐
13	一	糙米飯	日式燒肉	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	日式醬油拉麵	香草洋芋+洋蔥肉絲湯
14	二	薏仁飯	滷雞腿	洋芋玉米炒肉末(CAS)	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	蘿蔔糕	克林姆麵包+優酪乳
15	三	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+木須炒蛋+季節蔬菜+黃芽海帶湯					水果	牛蒡魚片粥	玉米濃湯
16	四	燕麥飯	豆豉青椒雞丁	柴魚蘿蔔煮(TAP)	有機蔬菜	大滷湯	水果	芝麻包+豆漿	鮮蔬年糕湯
17	五	糙米飯	杏菇炒肉片	奶油白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	蛋炒飯	水果餐
20	一	胚芽飯	炸魚馬鈴薯	肉絲芽菜(CAS)	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	豆漿	丸子冬粉湯	咖哩南瓜肉絲湯
21 夏至	二	五穀飯	醬燒肉片煲	絲瓜炒蛋(TAP)	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	大滷麵	小餐包+鮮奶
22	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	綠豆麥片湯	水果	清粥小菜	青椒豬肉炒飯
23	四	時蔬炊飯+味噌豬肉+玉米雞茸(CAS)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	紅豆包+鮮奶	香菇米粉湯
24	五	南瓜飯	香草炒雞	滷白菜	季節蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	水果餐
27	一	紫米飯	沙茶豬柳	炒三絲(CAS)	有機蔬菜	冬瓜丸片湯	乳品	茄汁炒麵	地瓜芋頭湯
28	二	咖哩蔬菜麵+黃瓜雞丁+木須肉絲(CAS)+有機蔬菜+玉米蛋花湯					水果	蛋餅	菠蘿麵包+優酪乳
29	三	糙米飯	南瓜蒸肉	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	胡瓜雞肉粥	絲瓜肉絲麵線

節氣到了「芒種」時期，此時稻子已經結實成「種」，而稻子的穀粒上會長出細芒，所以這個節氣稱為「芒種」。這時天氣逐漸炎熱預告夏天的到來，而春夏交替的梅雨季節也從芒種開始。

芒種時期的漁獲：在基隆和澎湖外海可以捕獲大量小卷，南部的高雄外海有豐富的鰹魚群；在台灣東北的蘇澳外海可以捕到飛魚。「芒種夏至，棧仔(芒果)落蒂」這句俗諺的意思是：台灣南部的熱帶水果—芒果會在芒種時節前後採收上市，喜歡芒果美味的人千萬別錯過喔！當令的水果有：西瓜、荔枝、芒果、鳳梨等都是當令水果。

芒種開始，濕熱更重，如濕熱內積，應該少吃辛熱之品，多補充水份，吃黃瓜、青菜、綠豆。亦可吃去濕的食物，如紅豆水、薏仁等。



(農曆五月)

臺北市立文山特殊教育學校

111年6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	三	胚芽飯	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4.3	2.6	2.4	1		2.5	728.5
2	四	炒烏龍麵+糖醋翅腿+五香滷馬鈴薯(CAS)+有機蔬菜+素什錦羹					水果	3.3	2.9	2.4	1		3.2	712.5
3	五	端午節放假一天												
6 芒種	一	五穀飯	豆酥蒸魚	彩椒青花肉片(CAS)	有機蔬菜	蓮子薏仁紅豆湯(大薏仁)	優酪乳	5.6	2.3	2.1		0.5	2.8	803
7	二	蛋炒飯+洋芋燒肉+香煎豆干燴瓜(TAP)+有機蔬菜+蘿蔔海結湯					水果	3.9	2.7	2.3	1		3.4	746
8	三	糙米飯	彩椒雞丁	豆末炒蛋	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	4.1	4.1	1.9	1		2.7	823.5
9	四	地瓜飯	蔥爆豬柳	洋芋拌雞絲(CAS)	有機蔬菜	薑絲青木瓜湯	水果	4.1	2.6	1.9	1		2.6	706.5
10	五	紫米飯	烤雞(大腿)塊	酸甜三彩	季節蔬菜	木須肉絲湯	水果	4.3	2.3	2.2	1		2.2	687.5
13	一	糙米飯	日式燒肉	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	6.3	2.2	2.2		0.5	2.5	833.5
14	二	薏仁飯	滷雞腿	洋芋玉米炒肉末(CAS)	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4.8	2.5	1.6	1		2.2	722.5
15	三	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+木須炒蛋+季節蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.7	2.9	2	1		3.2	660.5
16	四	燕麥飯	豆豉青椒雞丁	柴魚蘿蔔煮(TAP)	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.6	2.6	1		2.4	708
17	五	糙米飯	杏菇炒肉片	奶油白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.2	2.2	2.5	1		2.6	698.5
20	一	胚芽飯	炸魚馬鈴薯	肉絲芽菜(CAS)	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	豆漿	4.3	3.3	1.9			2.3	699.5
21 夏至	二	五穀飯	醬燒肉片煲	絲瓜炒蛋(TAP)	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	3.4	1.9	1		2.5	755
22	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	綠豆麥片湯	水果	5.5	2.5	2.1	1		2.7	806.5
23	四	時蔬炊飯+味噌豬肉+玉米雞茸(CAS)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	4.4	2.8	2.4	1		3.3	786.5
24	五	南瓜飯	香草炒雞	滷白菜	季節蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	3.8	2.6	2.5	1		2.7	705
27	一	紫米飯	沙茶豬柳	炒三絲(CAS)	有機蔬菜	冬瓜丸片湯	乳品	4	2.4	2.4		0.5	2.3	683.5
28	二	咖哩蔬菜麵+黃瓜雞丁+木須肉絲(CAS)+有機蔬菜+玉米蛋花湯					水果	2.5	3.8	2.3	1		3.1	717
29	三	糙米飯	南瓜蒸肉	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	4.3	3.1	1.7	1		2.2	735

節氣到了「芒種」時期，此時稻子已經結實成「種」，而稻子的穀粒上會長出細芒，所以這個節氣稱為「芒種」。這時天氣逐漸炎熱預告夏天的到來，而春夏交替的梅雨季節也從芒種開始。

芒種時期的漁獲：在基隆和澎湖外海可以捕獲大量小卷，南部的高雄外海有豐富的鰹魚群；在台灣東北的蘇澳外海可以捕到飛魚。「芒種夏至，棧仔（芒果）落蒂」這句俗諺的意思是：台灣南部的熱帶水果—芒果會在芒種時節前後採收上市，喜歡芒果美味的人千萬別錯過喔！當令的水果有：西瓜、荔枝、芒果、鳳梨等都是當令水果。

芒種開始，濕熱更重，如濕熱內積，應該少吃辛熱之品，多補充水份，吃黃瓜、青菜、綠豆。亦可吃去濕的食物，如紅豆水、薏仁等。



(農曆五月)

5月30日 (一)		乳品
	白米	60
	糙米	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月31日 (二)		
	白米	60
	糙米	10

6月1日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P2.6	胚芽米	10
24		
番茄燉肉	肉塊	75
	番茄	20
	洋蔥中丁	15
西芹腐皮絲	Q西芹片	35
	油片絲	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜	青江菜	100
精力蔬菜湯	高麗菜切	10
	洋蔥絲	10
	牛蒡片	8
	番茄	10
	青花菜	10

◆素食不要加入五辛◆

6月2日 (四)		
炒烏龍麵	烏龍麵	110
P2.9	洋蔥絲	10
24	紅K絲	10
	高麗菜絲	15
	香菇	10
	肉絲	10
糖醋翅腿	翅小腿	2支
	洋蔥絲	20
	(醬汁用)	
五香滷馬鈴薯	CAS馬K大丁	50
	紅K大丁	40
	蔥段	
	滷包	
有機	有機空心	100
素什錦羹	炸豆包	20
	香菇	5
	金針菇	5
	竹筍絲	10
	木耳	5
	紅K絲	5

單位:1人/克

端午節放假一天

6月6日 (一)		優酪乳
五穀飯	白米	60
P2.3	糙米	10
21	五穀米	10
豆酥蒸魚	魚片	1片
魚片+10	洋蔥大丁	30
	豆酥	2斤
	蔥	
彩椒青花	CAS青花菜	65
肉片	紅椒絲	8
	黃椒絲	8
	肉片	10
有機	有機山菠菜	100
蓮子薏仁	蓮子	6
紅豆湯	大薏仁	6
	紅豆	20
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月7日 (二)		
蛋炒飯	白米	60
P2.7	糙米	10
23	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥	15
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
	紅K中丁	10
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
履歷南瓜!	南瓜中丁	35
	蒲瓜中丁	20
	大黃瓜中丁	20
	香菇	5
有機	有機小松	100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	12
	薑	

6月8日 (三)		
糙米飯	白米	60
P4.1	糙米	20
19		
彩椒雞丁	清肉丁	75
	木耳	10
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
豆末炒蛋	雞蛋	45
	Q長豆切末	20
	紅K絲	20
	蒜末	
青菜	青江菜	100
鄉村豆腐	肉片	20
豬肉湯	豆腐	25
	南瓜大丁	10
	紅K小丁	5
	白K小丁	8
	蚵白菜	5

◆素食不要加入五辛◆

6月9日 (四)		
地瓜飯	白米	60
P2.6	糙米	10
19	地瓜小丁	10
蔥爆豬柳	豬柳	75
	洋蔥絲	15
	黃椒絲	10
	蔥段	3
洋芋拌雞絲	CAS馬K粗絲	50
	清雞肉	15
	紅K絲	15
	木耳	10
有機	有機味美	100
薑絲青木瓜湯	青木瓜	35
	薑	

單位:1人/克

6月10日 (五)		
紫米飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	紫米	10
烤雞塊	雞腿排	1個
酸甜三彩	白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖鹽醋	
青菜	蚵白菜	100
木須肉絲湯	木耳	15
	肉絲	10
	紅K絲	10
	薑	
	蔥花	

6月13日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
22		
日式燒肉	肉片	75
	香菇	10
	洋蔥大丁	20
	白芝麻	
	糖.醬油.米酒	
金菇燴青花	CAS青花菜	80
	金針菇	10
有機	有機白莧	100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	
	味噌	

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月14日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P2.5	糙米	10
16	大薏仁	10
滷雞腿	棒棒腿	1支
洋芋玉米	CAS馬K小丁	45
炒肉末	紅K小丁	15
	絞肉	15
	玉米粒	15
有機	有機黑葉白	100
菌菇蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	金針菇	8
	紅K絲	5
	杏鮑菇	8
	西芹段	5

6月15日 (三)		
三絲咖哩	溼米粉	80
炒米粉	紅K絲	15
P2.9	高麗菜絲	15
20	洋蔥絲	15
	咖哩粉	
芋頭粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
木須炒蛋	雞蛋	45
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	蔥花	3
青菜	油菜	100
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海芽	1.5
	雞大骨	3K

◆素食不要加入五辛◆

6月16日 (四)		
燕麥飯	白米	60
P2.6	糙米	10
26	燕麥	10
豆豉青椒雞丁	清肉丁	75
	青椒片	10
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	15
	豆豉	
柴魚蘿蔔煮	履歷白K中丁	70
	香菇	10
	紅K片	10
	柴魚片	
有機	有機味美	100
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	竹筍絲	5
	大白菜切	15

單位:1人/克

6月17日 (五)		
糙米飯	白米	60
P2.2	糙米	20
25		
杏菇炒肉片	肉片	75
	杏鮑菇	20
	青江菜	10
	薑蒜	
奶油白菜	大白菜切	70
	洋蔥小丁	15
	蘑菇段	10
	奶油	2條
青菜	小白菜	100
鳳梨苦瓜雞湯	鳳梨	10
	苦瓜中丁	25
	棒腿丁	10
鳳梨罐頭：10g/人		
生鮮鳳梨：30人/顆		
使用生鮮鳳梨需認證		

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月24日 (五)		
南瓜飯	白米	60
P2.6	糙米	10
	25 南瓜小丁	10
香草炒雞	清肉丁	75
	杏鮑菇	20
	紅K片	10
	義式香料	1罐
滷白菜	大白菜	65
	紅K絲	15
	木耳	15
	香菇	15
青菜	青江菜	100
洋蔥南瓜	南瓜中丁	30
排骨湯	洋蔥片	10
	中排	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

6月30日 (四)

結業式不供餐

[illegible]

臺北市立文山特殊教育學校

111年6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	三	胚芽飯	番茄素雞	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	水果	4.3	2	2.4	1		2.5	683.5
2	四	炒烏龍麵+糖醋豆包+五香滷馬鈴薯+有機蔬菜+素什錦羹					水果	3.3	2.3	2.4	1		3.2	667.5
3	五	端午節放假一天												
6	一	五穀飯	洋蔥炒豆干	彩椒青花	有機蔬菜	蓮子薏仁紅豆湯(大薏仁)	優酪乳	5.6	1.8	2.1		0.5	2.8	765.5
7	二	蛋炒飯+香滷洋芋+香煎豆干燴瓜+有機蔬菜+蘿蔔海結湯					水果	3.9	2.1	2.3	1		3.4	701
8	三	糙米飯	彩椒豆包	豆末炒蛋	季節蔬菜	鄉村豆腐湯	水果	4.1	2.5	1.9	1		2.7	703.5
9	四	地瓜飯	蔥爆素雞	三絲洋芋	有機蔬菜	薑絲青木瓜湯	水果	4.1	2	1.9	1		2.6	661.5
10	五	紫米飯	荷包蛋	酸甜三彩	季節蔬菜	木須湯	水果	4.3	1.7	2.2	1		2.2	642.5
13	一	糙米飯	日式燒豆干	金菇燴青花	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	6.3	2	2.2		0.5	2.5	818.5
14	二	薏仁飯	滷蛋豆干	洋芋玉米	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4.8	2.3	1.6	1		2.2	707.5
15	三	三絲咖哩炒米粉+清蒸芋頭+木須炒蛋+季節蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.7	2.2	2	1		3.2	608
16	四	燕麥飯	豆豉青椒豆包	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.1	2.6	1		2.4	670.5
17	五	糙米飯	鮮蔬炒杏菇	奶油白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.2	1.6	2.5	1		2.6	653.5
20	一	胚芽飯	馬鈴薯燴蛋	清炒豆芽	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	豆漿	4.3	1.5	1.9			2.3	564.5
21	二	五穀飯	醬香麵腸	絲瓜炒蛋	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	2.4	1.9	1		2.5	680
22	三	糙米飯	鮮蔬什錦素雞	日式炒牛蒡	季節蔬菜	綠豆麥片湯	水果	5.5	1.7	2.1	1		2.7	746.5
23	四	時蔬炊飯+味噌燒豆干+玉米三丁+有機蔬菜+羅宋湯					水果	4.4	2	2.4	1		3.3	726.5
24	五	南瓜飯	香草鮮菇干片	滷白菜	季節蔬菜	洋蔥南瓜湯	水果	3.8	2.1	2.5	1		2.7	667.5
27	一	紫米飯	黃芽炒豆包	炒三絲	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4	1.6	2.4		0.5	2.3	623.5
28	二	咖哩蔬菜麵+黃瓜素雞+木須拌洋蔥+有機蔬菜+玉米蛋花湯					水果	2.5	2.2	2.3	1		3.1	597
29	三	糙米飯	粉蒸南瓜	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.3	2	1.7	1		2.2	652.5

