

臺北市立文山特殊教育學校
111年11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	薏仁飯	雙椒炒嫩雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	蘿蔔糕湯	紅豆麵包+優酪乳
2	三	糙米飯(有機米)	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	鮮蔬魚肉粥	炒米粉
3	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+金菇燴青花+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	番茄拉麵	起司烤洋芋
4	五	五穀飯	薑汁燒肉	肉末南瓜	季節蔬菜	芹香白玉湯	乳品	慶生蛋糕6吋X2	鮮肉包
7	一	紫米飯	黃瓜肉片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	麻油玉米雞湯	水果	烤地瓜+豆漿	鮮蔬肉末燴飯
8	二	地瓜飯	三杯雞	照燒甜條	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	青菜湯餃	起司麵包+鮮奶
9	三	糙米飯(有機米)	冬瓜燒肉	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	南瓜雞肉粥	紅豆薏仁湯
10	四	茄汁蛋炒飯+蜜汁雞丁+毛豆爆雙丁+有機蔬菜+羅宋湯					水果	蒲瓜肉絲麵	水煮玉米+青菜肉絲湯
11	五	燕麥飯	麻油肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	蘿蔔豆腐湯冬粉	燻雞麵包
14	一	糙米飯	椒鹽魚排	日式蒸蛋	有機蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	芝麻包+豆漿	三絲米粉湯
15	二	有機米	滑蛋肉片	蔬菜咖哩	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	通心粉濃湯	奶酥麵包+優酪乳
16	三	紫米飯	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	玉米蛋花粥	豬肉咖哩燴飯
17	四	義大利麵+烤雞腿+雙椒炒青花+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	蔬菜拉麵	蛋餅
18	五	糙米飯	鮮菇蠔油雞	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	麥片鹹粥	胚芽起司包
21	一	五穀飯	咕咾肉片	芝麻鮮菇	有機蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	擔仔麵	綠豆薏仁湯
22	二	糙米飯	蔥爆雞柳	芽菜肉絲	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	水煮蛋+番茄蔬菜湯	克林姆麵包+鮮奶
23	三	有機米	海結燒肉	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	胡瓜雞肉粥	饅頭夾肉片
24	四	客家炒麵+炸雞排+甜薯肉絲(CAS)+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	薏仁魚片羹	起司飯糰
25	五	南瓜飯	瓜仔肉+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	豆漿	關東煮	肉鬆麵包
28	一	燕麥飯	壽喜肉片	彩椒花椰	有機蔬菜	柴魚海結湯	水果	鮮蔬烏龍麵	薑汁地瓜湯
29	二	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	小饅頭+味噌湯	小餐包+優酪乳
30	三	胚芽飯	茄汁魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	麵線羹	豆香豬肉炒飯

**有機蔬菜供應時間: 星期一、二、四 **有機米供應時間: 星期三 **本校營養午餐豬肉產地: 臺灣



每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯(1杯240毫升)

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

菜比水果多一點
當季且1/3選深色

飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

堅果種子一茶匙
每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

日期	11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日	
菜名	鮮蔬烏龍麵		小饅頭+味噌湯		麵線羹		0		0	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	小白菜	15	小饅頭	45	肉羹	20				
菜咖二	烏龍麵	70	洋葱	5	麵線	45				
菜咖三	紅蘿蔔	5			紅蘿蔔	5				
菜咖四	木耳	5			木耳	5				
菜咖五										

日期	11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日	
餐點	薑汁地瓜湯		小餐包+優酪乳		豆香豬肉炒飯		0		0	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	薑泥	5	小餐包		醃豆	15				
菜咖二	地瓜	50	優酪乳		豬肉絲	15				
菜咖三					紅蘿蔔絲	5				
菜咖四					雞蛋	3				
菜咖五					米	40				

臺北市立文山特殊教育學校 111年11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	有機米	雙椒炒嫩雞	螞蟻上樹	有機空心菜	什錦蔬菜湯	水果	4.4	2.8	2	1		2.5	740.5
2	三	糙米飯(有機米)	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.9	2.3	1		2.7	785.5
3	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+金菇燴青花+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	1.9	2.7	1		2.3	618.5
4	五	五穀飯	薑汁燒肉	肉末南瓜	季節蔬菜	芹香白玉湯	乳品	4	2.4	2		0.5	2.4	678
7	一	紫米飯	黃瓜肉片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	麻油玉米雞湯	水果	4.2	3.1	1.8	1		2.9	762
8	二	地瓜飯	三杯雞	照燒甜條	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	4.1	2.5	2.1	1		2.8	713
9	三	糙米飯(有機米)	冬瓜燒肉	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	2.9	2	1		2.2	741.5
10	四	茄汁蛋炒飯+蜜汁雞丁+毛豆爆雙丁+有機蔬菜+羅宋湯					水果	4.5	3	1.7	1		3.2	786.5
11	五	燕麥飯	麻油肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	4	3.2	2.1		0.5	2.3	736
14	一	糙米飯	椒鹽魚排	日式蒸蛋	有機蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	4.3	3	1.9	1		2.7	755
15	二	紫米飯	滑蛋肉片	蔬菜咖哩	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.6	2.8	2.2	1		2.5	759.5
16	三	有機米	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	2.1	2.2	1		2.4	835.5
17	四	義大利麵+烤雞腿+雙椒炒青花+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	3.1	2.7	2.5	1		3	677
18	五	糙米飯	鮮菇蠔油雞	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.4	2.9	1.5		0.5	2.1	717.5
21	一	五穀飯	咕咾肉片	芝麻鮮菇	有機蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	4.3	2.1	2.3	1		2.5	688.5
22	二	糙米飯	蔥爆雞柳	芽菜肉絲	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.3	3.6	1.9	1		2.3	782
23	三	有機米	海結燒肉	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.8	2.1	1		2.5	715
24	四	客家炒麵+炸雞排+甜薯肉絲(CAS)+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.7	5	2	1		4.3	867.5
25	五	南瓜飯	瓜仔肉+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	豆漿	2.6	3.8	2.5			2.3	633
28	一	燕麥飯	壽喜肉片	彩椒花椰	有機蔬菜	柴魚海結湯	水果	4.5	2.9	2.3	1		2.4	758
29	二	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	4.9	2.9	1.6	1		2.6	777.5
30	三	胚芽飯	茄汁魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	6.1	2.3	2.2	1		2.7	836

**有機蔬菜供應時間: 星期一、二、四 **有機米供應時間: 星期三 **本校營養午餐豬肉產地: 臺灣

我的餐盤 請你跟我這樣吃



每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)



飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒

[illegible]

★每日配給蔥、薑、蒜★

單位:1人/克

11月7日 (一)			11月8日 (二)			11月9日 (三)			11月10日 (四)			11月11日 (五)			優酪乳
紫米飯	白米	60	地瓜飯	白米	60	糙米飯	有機米	60	茄汁蛋炒飯	白米	60	燕麥飯	白米	60	
P2.8	糙米	10	P2.5	糙米	10	P2.9	糙米	20	P3	糙米	10	P3.2	糙米	10	
20	紫米	10	23	地瓜小丁	10	20			17	雞蛋	12	21	燕麥	10	
						冬瓜燒肉	肉塊	75		三色豆	15				
黃瓜肉片	肉片	75	三杯雞	清肉丁	85		冬瓜中丁	30		洋蔥	15		麻油肉片	肉片	75
	紅K絲	10		馬K中丁	30		木耳	5		蔥				高麗菜切	20
	洋蔥絲	12		九層塔			薑絲			番茄醬				木耳	5
	小黃瓜絲	10		薑		和風炸豆腐	豆腐	80							
							白K中丁	20	蜜汁雞丁	清雞肉丁	75				
洋蔥炒蛋	CAS雞蛋	45	照燒甜條	甜不辣條TAP	45		蔥花			地瓜中丁	30		甜醬干絲	白干絲	40
	洋蔥絲	30		洋蔥片	25		柴魚片							海絲	25
	紅K絲	20		小黃瓜圓片	20		地瓜粉		毛豆爆雙丁	CAS馬K中丁	50			紅K絲	10
	蔥									紅K小丁	25			小黃瓜絲	20
						青菜		100		毛豆仁	15		青菜		100
			有機小白菜		100					蒜末					
有機青松菜		100				番茄玉米湯	番茄	15							
			魚片鮮菇湯	魚片	20		玉米段2cm	1塊	有機味美菜		100		大滷湯	紅K絲	5
麻油玉米雞湯	白玉米	30		香菇	8									木耳	5
	清肉丁	10		金針菇	8				羅宋湯	番茄	15			雞蛋	5
	薑絲			紅K絲	8					馬K中丁	10			竹筍絲	5
	麻油			薑絲						洋蔥中丁	5			大白菜切	15
										高麗菜絲	10				

★每日配給蔥、薑、蒜★

單位:1人/克

11月14日 (一)			11月15日 (二)			11月16日 (三)			11月17日 (四)			11月18日 (五)			乳品
糙米飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	紫米飯	有機米	60	義大利麵	乾螺絲麵	50	糙米飯	白米	60	
P2.3	糙米	20	P2.8	胚芽米	10	P2.1	糙米	10	P2.7	洋蔥中丁	30	P2.9	糙米	20	
19			22			22	紫米	10	25	絞肉	20	15			
椒鹽魚排	鮭魚片	1片	滑蛋肉片	肉片	75					玉米粒	15	鮮菇蠔油雞	去骨清腿丁		85
魚片+10	麵粉			青江菜	10	絞肉炒三丁	豬絞肉	75		番茄	20		香菇		10
	雞蛋	8		洋蔥中丁	15		青椒小丁	10		番茄醬			青椒片		10
	椒鹽粉			木耳	10		番茄	10					洋蔥中丁		10
				雞蛋	8		木耳	10	烤雞腿	棒棒腿	1支				
日式蒸蛋	CAS雞蛋	40					蒜末					紅蘿黃瓜	大黃瓜中丁		80
	香菇	8	蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	35				雙椒炒青花	CAS青花菜	70		紅K小丁		10
	海芽			紅K中丁	25	塔香海茸	海茸	60		黃椒絲	10		蒜末		
				洋蔥中丁	10		九層塔	3		紅椒絲	10				
				杏鮑菇	10		麵腸	20							
有機黑葉白菜		100		黃椒中丁	10		薑絲					青菜			100
						有機高麗菜		100							
洋蔥南瓜	南瓜中丁	30	有機荷蘭白菜		100										
排骨湯	洋蔥片	10				綠豆薏仁湯	綠豆	20	青菜		100	紫菜蛋花湯	海芽		1.5
	龍骨丁	15	香菇雞湯	白K大丁	30		小薏仁	10	高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15		雞蛋		12
				香菇	3					牛蒡絲	10		薑		
				清肉丁	15					香菇	5				
										海絲	5				

★每日配給蔥、薑、蒜★

單位:1人/克

11月21日 (一)		
五穀飯	白米	60
P2.9	糙米	10
23	五穀米	10
咕咾肉片	肉片	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芝麻鮮菇	有機杏鮑菇	35
	香菇	25
	木耳	25
	白芝麻	
有機味美菜		100
紅蘿洋芋湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

11月22日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P3.6	糙米	10
19	大薏仁	10
蔥爆雞柳	清雞肉丁	75
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥段	3
芽菜肉絲	綠豆芽	30
	CAS肉絲	35
	木耳	10
	紅K絲	15
有機高麗菜		100
南瓜濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5
	雞蛋	8

11月23日 (三)		
糙米飯	有機米	60
P2.8	糙米	20
21		
海結燒肉	肉塊	75
	海結	15
	大黃瓜中丁	15
香滷百頁	百頁豆腐	50
	紅K中丁	30
	洋蔥中丁	10
青菜		100
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

11月24日 (四)		
客家炒麵	白油麵	110
P5	豆干丁	15
20	小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	5
	油蔥酥	
炸雞排	去骨雞腿排	1片
	麵粉	
	雞蛋	8
甜薯肉絲	豆薯粗絲	30
	CAS肉絲	35
	紅K絲	15
	木耳	10
有機廣島菜		100
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	香菇	3
	紅K小丁	10

11月25日 (五) 豆漿		
南瓜飯	白米	60
P3.3	糙米	10
25	南瓜小丁	10
瓜仔肉	豬絞肉	70
+瀉蛋	香菇	10
	木耳	10
	碎瓜	10
	雞蛋	1顆
紅燒什錦	白K中丁	50
	紅K絲	10
	香菇	10
	洋蔥	10
	金針菇	10
青菜		100
白菜豆腐湯	大白菜切	20
	豆腐	25
	紅K絲	5
	香菇	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

11月28日 (一)		
燕麥飯	白米	60
P2.1	糙米	10
23	燕麥	10
壽喜肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
	白芝麻	
彩椒花椰	青花菜CAS	70
	紅椒絲	10
	黃椒絲	10
有機小白菜		100
柴魚海結湯	海結	20
	紅K絲	10
	柴魚片	
	薑	

11月29日 (二)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
16		
五凍奇雞	清雞肉丁	75
	番茄	8
	黃椒小丁	5
	小黃瓜圓片	10
	木耳	8
芋丁三色	CAS馬K小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
有機油江菜		100
黃芽海帶	黃豆芽	15
肉片湯	海芽	
	肉片	15

11月30日 (三)		
胚芽飯	有機米	60
P2.3	胚芽米	10
22		
茄汁魚片	魚片	1片
魚片+10	番茄	20
	洋蔥片	15
	番茄醬	
涼拌三絲	海絲	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	黃豆芽	15
	白干絲	10
青菜		100
芋頭西米露	芋頭小丁	35
	西谷米	10

12月1日 (四)		
	白米	60

12月2日 (五)		
	白米	60

★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
110年11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	紫米飯	雙椒炒豆干	高麗粉絲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.4	2.1	2	1		2.5	688
2	三	糙米飯	鮮蔬燴蛋	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.1	2.3	1		2.7	725.5
3	四	時蔬炊飯+荷包蛋+金菇燴青花+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	1.7	2.7	1		2.3	603.5
4	五	五穀飯	薑汁燒豆包	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	乳品	4	1.8	2	1	0.5	2.4	693
7	一	薏仁飯	清炒黃瓜	和風炸豆腐	季節蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.2	2.2	1.8			2.9	634.5
8	二	茄汁蛋炒飯+拔絲地瓜+毛豆爆雙丁+季節蔬菜+羅宋湯					水果	4.5	2.4	1.7	1		3.2	741.5
9	三	糙米飯	薑絲冬瓜	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	1.7	2	1		2.2	651.5
10	四	地瓜飯	三杯豆干	木須高麗	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	2.9	1.6	2.3	1		2.8	566.5
11	五	燕麥飯	高麗豆包	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	4	2.5	2.1	1		2.3	683.5
14	一	糙米飯	荷包蛋	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2	1.9			2.7	620
15	二	胚芽飯	鮮蔬燴蛋	蔬菜咖哩	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.6	2.2	2.2	1		2.3	705.5
16	三	義大利麵+紅燒豆包+塔香海茸+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.8	2.1	2.5	1		3	611
17	四	紫米飯	炒三丁	雙椒炒青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	1.6	2.2	1		2.4	798
18	五	糙米飯	鮮菇豆包	日式蒸蛋	季節蔬菜	洋蔥南瓜湯	乳品	4.4	2.1	1.5	1	0.5	2.1	717.5
21	一	五穀飯	彩椒豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	4.3	1.7	2.3			2.5	598.5
22	二	薏仁飯	洋蔥炒蛋	木須芽菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1.9	1		2.3	684.5
23	三	糙米飯	海結豆干	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.5	685
24	四	客家炒麵+滷豆干+甜薯干絲+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.7	2.1	2	1		4.3	650
25	五	南瓜飯	瓜仔干丁+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	豆漿	2.6	2.5	2.5	1		2.3	595.5
28	一	燕麥飯	壽喜鮮蔬	日式炒牛蒡	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4.5	1.7	2.3			2.4	608
29	二	糙米飯	五色干片	芋丁三色	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.9	2.1	1.6	1		2.6	717.5
30	三	胚芽飯	茄汁豆包	涼拌三絲	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	6.1	1.9	2.2		0.5	2.7	806