

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	塔香海苔	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	鮮菇蠻油雞	紅蘿蔔	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	紅蘿蔔洋芋湯	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

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



每餐水果掌頭大

在地當季多樣化



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



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

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	洋蔥	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	塔香海苔	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	紅蘿蔔黃瓜	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	紅蘿蔔洋芋湯	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

菜比水果多一點

當季且1/3選深色

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

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月1日(二)		
慧仁飯	白米	60
P3.1	糙米	10
18	大慧仁	10
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
滷白菜	大白菜CAS/TAP	65
	木耳	15
	紅K絲	15
有機空心菜		100
什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10
	青椒絲	5
	番茄	5
	大白菜切	15

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

11月2日(二)		
糙米飯	有機米	60
P2.9	糙米	20
23		
鐵板豬柳	豬柳	75
	紅K絲	5
	綠豆芽	15
	木耳	5
田園土錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
青菜		100
玉米蘿蔔湯	玉米段2cm	1塊
	白K中丁	30

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

11月4日(土) 乳品			
60	五穀飯	白米	60
10	P2.4	糙米	10
10		20五穀米	10
10			
10	薑汁燒肉	肉片	75
10		洋蔥絲	20
5		薑	
5			
1支	肉末南瓜	南瓜大丁	75
1瓶		絞肉	10
		香菇	5
80		薑	
10			
青菜	青江菜	100	
100	芹香白玉湯	白K中丁	20
		紅K中丁	10
20		芹菜末	
10			

11月7日 (一)

11月7日 (一)		
紫米飯	白米	60
P2.8	糙米	10
20	紫米	10
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
洋蔥炒蛋	CAS雞蛋	45
	洋蔥絲	30
	紅K絲	20
	蔥	
有機青松菜		100
麻油玉米雞湯	白玉米	30
	清肉丁	10
	薑絲	
	麻油	

11月8日 (二)		
地瓜飯	白米	60
P2.5	糙米	10
23	地瓜小丁	10
三杯雞	清肉丁	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
照燒甜條	甜不辣條TAP	45
	洋蔥片	25
	小黃瓜圓片	20
有機小白菜		100
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	薑絲	

(三) 11月10日 (四)

單位:1人/克

11月9日 (三)		
糙米飯	有機米	60
P2.9	糙米	20
20		
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜		100
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1塊

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

11月11日 (五)		優酪乳
燕麥飯	白米	60
P3.2	糙米	10
21	燕麥	10
麻油肉片	肉片	75
	高麗菜切	20
	木耳	5
甜醬干絲	白干絲	40
	海絲	25
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	20
青菜		100
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	竹筍絲	5
	大白菜切	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月14日 (一)		
糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20
19		
椒鹽魚排	鮭鯊魚片	1片
魚片+10	麵粉	
	雞蛋	8
	椒鹽粉	
日式蒸蛋	CAS雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
有機黑葉白菜		100
洋蔥南瓜	南瓜中丁	30
排骨湯	洋蔥片	10
	龍骨丁	15

11月15日 (二)		
胚芽饭	白米	60
P2.8	胚芽米	10
22		
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋葱中丁	15
	木耳	10
	雞蛋	8
蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	35
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	10
	黃椒中丁	10
有機荷葉白菜		100
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	清肉丁	15

11月16日 (三)		
紫米飯	有機米	60
P2.1	糙米	10
22	紫米	10
絞肉炒三丁	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	10
	木耳	10
	蒜末	
塔香海苔	海苔	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
有機高麗菜		100
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

	50	糙米
	30	P2.9
	20	
	15	鮮菇
	20	
	1支	
		紅蘿蔔
	70	
	10	
	10	
		青菜
		紫菜
	100	
	15	
	10	
	5	
	5	

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

★每日配給蔥、薑、蒜★

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

◆素食不要加入五辛◆

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

單位:1人/克

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
+滷蛋	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

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	

★每日配給蔥、薑、蒜★

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

(三)	
有機米	60
胚芽米	10
魚片	1片
番茄	20
洋蔥片	15
番茄醬	
海絲	40
紅K絲	15
木耳	10
黃豆芽	15
白干絲	10
	100
芋頭小丁	35
西谷米	10

◆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	紅蘿蔔黃瓜	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+塔香海苔+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