

臺北市立文山特殊教育學校
111年12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	四	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+有機蔬菜+香菇筍片湯						水果	青菜湯餃	綠豆薏仁湯
2	五	五穀飯	泡菜燒肉	芝麻豆段	季節蔬菜	爽口高麗湯	乳品	慶生蛋糕x2	起司麵包	
5	一	糙米飯	糖醋魚片	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	蔬菜肉絲麵線	鮮菇燴飯	
6	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	茄汁甜條	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	蛋餅	奶酥麵包+鮮奶	
7	三	紫米飯(有機米)	烤雞胸肉	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜丸片湯	水果	香蔥麥片粥	肉絲炒米粉	
8	四	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉+薑絲南瓜+有機蔬菜+海芽蛋花湯						水果	味噌拉麵	薑汁地瓜湯
9	五	糙米飯	甜椒炒雞	銀芽木耳	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	優酪乳	什錦粥	蔥花麵包	
12	一	地瓜飯	五色肉醬	番茄炒蛋	有機蔬菜	魚片米粉湯	水果	三絲炒麵	蔥肉包+豆漿	
13	二	燕麥飯	照燒雞腿	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	蛋炒飯	菠蘿麵包+鮮奶	
14	三	藜麥飯(有機米)	青花炒嫩雞	紅絲高麗	季節蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	魚片粥	羅宋排骨湯	
15	四	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+豆薯三色+有機蔬菜+麻油杏菇湯						水果	鮮肉麵線	青菜肉絲豆腐羹
16	五	胚芽飯	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	乳品	小饅頭+海帶蔥花湯	香草葡萄麵包	
19	一	五穀飯	蔥燒魚片	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	叉燒包+蛋花湯	義大利麵濃湯	
20	二	紫米飯	脆瓜肉片	毛豆炒蛋	有機蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	蔬菜拉麵	紅豆麵包+鮮奶	
21	三	薏仁飯(有機米)	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	高麗木耳粥	仙草甜湯	
22	四	白米飯	炸魚片	彩椒青花	有機蔬菜	蘿蔔海結排骨湯	水果	肉絲麵線	烤地瓜+豆漿	
23 旺年	五	糙米飯	黃悶雞(腿肉)+泰式打拋肉	鹹蛋豆腐+起司馬鈴薯	季節蔬菜	紅豆豆漿豆花+烘焙品	鮮乳+水果	關東煮	燻雞麵包	
26	一	糙米飯	玉米蒸肉餅	木須炒蛋	有機蔬菜	紅豆麥片湯	水果	日式醬油拉麵	香草洋芋+洋蔥肉絲湯	
27	二	南瓜飯	滷雞腿	洋芋炒肉末	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	蘿蔔糕	克林姆麵包+鮮奶	
28	三	燕麥飯(有機米)	豆豉青椒雞丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	西魯肉羹湯	水果	芝麻包+豆漿	玉米濃湯	
29	四	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+柴魚蘿蔔煮+有機蔬菜+黃芽海帶湯						水果	牛蒡魚片粥	黑糖饅頭+米漿
30	五	胚芽飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	玉米雞湯	豆漿	玉米魚片粥	肉鬆麵包	

認識台灣養殖魚



虱目魚

●養殖地：嘉義、臺南、高雄
●產季：盛產期在每年6~10月
●完全養殖，技術純熟且進步，至今已有一兩、三百年，是臺灣養殖歷史最悠久的魚種

●養殖地：臺南、高雄、屏東、臺東、澎湖
●產季：全年皆有
●棲息水質較混濁的沿岸礁區。臺灣石斑養殖從卵孵化到成熟，養殖技術皆非常成熟，故有石斑王國美稱。

石斑魚



**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

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

[illegible][illegible]

臺北市立文山特殊教育學校 111年12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	四	炸醬麵+三杯雞丁+炒三蔬+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.5	3.3	2.6	1		3.4	701
2	五	五穀飯	泡菜燒肉	芝麻豆段	季節蔬菜	爽口高麗湯	乳品	4	2.1	2.6		0.5	2.4	671
5	一	糙米飯	糖醋魚片	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	4	3	2.5	1		2.6	745
6	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	茄汁甜條	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	4.2	2.3	1.5	1		2.8	690
7	三	紫米飯(有 機米)	烤雞胸肉	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜丸片湯	水果	4.5	2.8	2.3	1		3.2	787
8	四	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉+薑絲南瓜+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	6.2	2.1	1.8	1		2.3	800
9	五	糙米飯	甜椒炒雞	銀芽木耳	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	優酪乳	4	2.2	2.3		0.5	2.2	662
12	一	地瓜飯	五色肉醬	番茄炒蛋	有機蔬菜	魚片米粉湯	水果	4.5	3	2.3	1		2.8	784
13	二	燕麥飯	照燒雞腿	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	6.3	1.9	1.8	1		2.3	792
14	三	藜麥飯(有 機米)	青花炒嫩雞	紅絲高麗	季節蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	3.1	2.1	2.3	1		3	627
15	四	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+豆薯三色+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	4	2.9	2.4	1		2.5	730
16	五	胚芽飯	番茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	乳品	4.2	2.6	2.4		0.5	2.5	722
19	一	五穀飯	蔥燒魚片	炒三蔬	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.6	2.2	1		2.8	730
20	二	紫米飯	脆瓜肉片	毛豆炒蛋	有機蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	4.3	3	2	1		2.4	744
21	三	薏仁飯(有 機米)	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.2	4.2	1.7	1		2.8	838
22	四	白米飯	炸魚片	彩椒青花	有機蔬菜	蘿蔔海結排骨湯	水果	4.2	2.6	2.3	1		2.7	728
23 旺年	五	糙米飯	黃悶雞(腿肉)+ 泰式打拋肉	鹹蛋豆腐+起 司馬鈴薯	季節蔬菜	紅豆豆漿豆花 +烘焙品	鮮乳 +水果	5.7	5.6	2.1	1	0.5	3	1127
26	一	糙米飯	玉米蒸肉餅	木須炒蛋	有機蔬菜	紅豆麥片湯	水果	6.9	3.1	1.5	1		2.1	908
27	二	南瓜飯	滷雞腿	洋芋炒肉末	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	3.4	2.2	1.6	1		2.3	607
28	三	燕麥飯(有 機米)	豆豉青椒雞丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	西魯肉羹湯	水果	2.4	3.1	2	1		3.2	655
29	四	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+柴魚蘿蔔煮+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	4.1	2.8	2.6	1		2.5	735
30	五	胚芽飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	玉米雞湯	豆漿	4.7	3.4	1.9			2.3	735

認識台灣養殖魚



風目魚

●養殖地：嘉義、臺南、高雄
●產季：盛產期在每年6~10月
●完全養殖，技術純熟且進步，至今已有一兩、三百年，是臺灣養殖歷史最悠久的魚種

●養殖地：臺南、高雄、屏東、臺東、澎湖
●產季：全年皆有
●棲息水質較混濁的沿岸礁區。臺灣石斑養殖從卵孵化到成魚，養殖技術皆非常成熟，故有石斑王國美稱。

石斑魚



**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

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆ 單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

單位:1人/克

★每日配給蔥、薑、蒜★

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

單位:1人/克

★每日配給蔥、薑、蒜★

--	--

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

單位:1人/克

★每日配給蔥、薑、蒜★

	白K小丁	8
	蚵白菜	5

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

	起司絲	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

	魚丸	10

◆素食不要加入五辛◆

	雞大骨	3K

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校
111年12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
0	三	胚芽飯	南瓜滑蛋	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	蓮藕玉米湯(+紅棗)	水果	4.7	2.1	1.9	1		2.3	697.5
1	四	素炸醬麵+三杯豆包+炒三蔬+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	2.5	1.8	2.6	1		3.4	588
2	五	五穀飯	泡菜豆腐	芝麻豆段	季節蔬菜	爽口高麗湯	乳品	4	1.9	2.6	1		2.4	655.5
5	一	糙米飯	糖醋干片	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	4	1.7	2.5		0.5	2.6	647
6	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷	芹香干片	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	6.2	1.7	1.8	1		2.3	770
7	三	紫米飯	蜜汁地瓜鮑菇	芝麻海結	季節蔬菜	冬瓜湯	水果	4.5	2	2.3	1		3.2	726.5
8	四	咖哩炒飯+鮮蔬燴豆腐+薑絲南瓜+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	4.2	2.1	1.5	1		2.8	675
9	五	糙米飯	甜椒炒豆包	銀芽木耳	季節蔬菜	青木瓜湯	優酪乳	4	2.3	1.7	1		2.2	654
12	一	地瓜飯	五色炒蛋	番茄豆腐	季節蔬菜	米粉湯	水果	4.5	2.1	2.3		0.5	2.8	716
13	二	燕麥飯	照燒干片	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	6.3	1.7	1.8	1		2.3	777
14	三	糙米飯	青花炒麵腸	紅絲高麗	季節蔬菜	黃豆芽湯	水果	4	1.9	2.4	1		2.5	655
15	四	日式烏龍麵+滷油腐+豆薯三色+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	3.1	1.8	2.3	1		3	604.5
16	五	胚芽飯	番茄炒蛋	西芹腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	乳品	4.2	2.2	2.4	1		2.5	691.5
19	一	五穀飯	脆瓜干丁	炒三蔬	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.2	2.2			2.8	640
20	二	紫米飯	炒三絲	豆段(末)炒蛋+毛豆	有機蔬菜	鄉村豆腐湯	水果	4.3	2.2	2	1		2.4	684
21	三	糙米飯	紅蘿洋芋	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.1	1.9	1.7	1		2.8	658
22	四	白米飯	醬燒麵腸	彩椒青花	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.1	1.9	1.7	1		2.8	658
23	五	糙米飯	黃悶豆干+打拋風時蔬	鹹蛋豆腐+起司馬鈴薯	季節蔬菜	紅豆豆漿豆花+烘焙品	鮮乳	5.7	1.8	2.1	1		2.6	763.5
26	一	糙米飯	玉米燴蛋	蔥花燴豆腐	有機蔬菜	紅豆麥片湯	水果	6.9	2.5	1.5		0.5	2.1	862.5
27	二	南瓜飯	滷蘭花干	洋芋三丁	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	3.4	1.7	1.6	1		2.3	569
28	三	燕麥飯	豆豉青椒豆包	柴魚蘿蔔煮	季節蔬菜	西魯白菜湯	水果	2.4	2.3	2	1		3.2	594.5
29	四	二絲咖哩炒米粉+芋香十絲+木須炒蛋+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.4	2.3	2	1		3.2	594.5
30	五	燕麥飯	南瓜豆腐煲	香菇蘿蔔	季節蔬菜	玉米湯	豆漿	4.1	2	2.6	1		2.5	674.5