

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
23	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	紅豆豆浆豆花+烘焙品	鮮乳+水果	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
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
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
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

## 認識台灣養殖魚

久臺灣有熟的魚種兩步進養殖，完全在每年六季養殖地：高雄、臺南、嘉義、臺中。歷史最悠久，技術已純熟。

虱目魚

斑鰭礁石鯛  
產季：全年皆有  
養殖地：臺南、高雄、  
屏東、臺東、澎湖  
王國非化水質較有  
美稱。熟魚石混養  
熟魚石混養，斑鰭的  
養殖地沿石枝從岸  
到養殖地。

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

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		綠豆薏仁湯		起司麵包	
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		醜豆	15	綠豆	25	6吋蛋糕X2	
菜咖二	地瓜	50	優酪乳		豬肉絲	15	薏仁	10		
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
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
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
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	紅豆豆浆豆花 +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
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



\*\*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★

11月30日 (三)

12月1日 (四)		
炸醬麵	白油麵	110
P3.3	絞肉	20
26	香菇	10
	小黃瓜	15
	豆干丁	15
三杯雞丁	去骨清腿	95
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
炒三蔬	CAS紅絲	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
有機	青松菜	85
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

12月2日 (五)		乳品
五穀飯	白米	60
P2.1	糙米	10
26	五穀米	10
泡菜燒肉	肉片	75
	大白菜切	20
	紅K絲	5
	韓式泡菜	1罐
芝麻豆段	四季豆段	65
<b>四季豆要嫩</b>		
	香菇	10
	黃椒絲	10
	白芝麻	
青菜		85
爽口高麗湯	高麗切塊	15
	白K中丁	15
	紅K絲	5
	香菇	5
	煙湯紫魚片	

12月5日(一)		
糙米飯	白米	60
P2	糙米	20
25		
糖醋魚片	魚片	1片
魚片+10	番茄	20
	洋蔥	15
	番茄醬	
芙蓉蒸蛋	CAS雞蛋	45
	三色豆	10
	香菇	5
有機		85
芹香白玉湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	芹菜末	

12月6日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P2.1	糙米	10
18	薏仁	10
洋蔥蘿蔔滷肉	肉塊	75
	洋蔥大丁	20
	紅K大丁	15
	滷包	
茄汁甜條	TAP甜不辣	40
	洋蔥絲	20
	紅K絲	15
有機		85
玉米洋芋湯	玉米段2cm	1塊
	馬K中丁	20

12月7日(三)		
紫米飯	有機米	60
2.8	糙米	10
23	紫米	10
雞胸肉	雞胸	1片
雞胸肉1片	地瓜中丁	25
75g	杏鮑菇	15
雞胸12/6	醬油	
送到學校醃	義大利香料等	
芝麻海結	海結	80
	薑絲	
	白芝麻	
青菜		85
冬瓜丸湯	冬瓜中丁	30
	CAS魚丸	15
	薑絲	

12月8日 (四)		
咖哩炒飯	白米	60
P2.3	糙米	10
15	三色豆	15
	洋蔥	15
	蔥	
	咖哩粉	
蒜泥白肉	肉片	75
	青江菜	10
	蒜泥	
薑絲南瓜	TAP南瓜大丁	75
	洋蔥中丁	15
	薑絲	
有機		85
海芽蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑絲	

12月9日 (五)		優酪乳
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
17		
甜椒炒雞	去皮清肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	洋蔥中丁	10
銀芽木耳	豆芽菜	50
	木耳	15
	黃椒絲	15
青菜		85
青木瓜排骨湯	青木瓜中丁	35
	龍骨丁	15

★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

12月12日 (一)		
地瓜飯	白米	60
P3	糙米	10
23	地瓜小丁	10
五色肉醬	豬絞肉	75
	豆干	20
	小黃瓜小丁	10
	紅K小丁	10
	木耳	5
	蔥.甜麵醬	
番茄炒蛋	CAS番茄	50
	雞蛋	25
	青蔥朱	
有機	福山萵苣	85
魚片米粉湯	濕米粉	15
	魚片	20
	紅K絲	10

12月13日(二)		
燕麥飯	白米	60
P1.9	糙米	10
18	燕麥	10
照燒雞腿	棒棒腿	1支
	洋蔥中丁	10
	紅K絲	10
	白芝麻	
咖哩洋芋	CAS紅K中丁	35
	馬K中丁	30
	洋蔥中丁	20
	咖哩粉	
有機	小白菜	85
八寶甜湯	紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

12月14日(三)		
造米飯	有機米	60
2.9	糙米	20
24		
青花炒嫩雞	去皮清肉丁	75
	青花菜	30
	紅K片	5
工絲高麗	高麗菜	80
	紅K絲	10
青菜		85
黃芽肉絲湯	黃豆芽	18
	肉絲	15

12月15日 (四)		
日式烏龍麵	烏龍麵	110
P2.1	洋蔥絲	15
23	紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
蜜汁肉丁	肉塊	75
	地瓜中丁	30
豆薯三色	CASKICK小丁	25
	豆薯小丁	20
	木耳	15
	黃椒小丁	15
有機	羅曼萐苣	85
麻油杏菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

12月16日 (五)		乳品
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	15
西芹腐皮絲	西芹片	35
	油片絲	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜		85
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

★每日配給蔥、薑、蒜★

## ◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

12月19日 (一)		
五穀飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	五穀米	10
	不要歸雀魚	
蔥燒魚片	水鯉魚	75
	洋蔥	15
	紅蘿蔔	10
	蔥	

芹香雙色 CAS紅K粗絲 35  
苦蘿段 25

12月20日(二)		
紫米飯	白米	60
P4.2	糙米	10
17	紫米	10
脆瓜肉片	肉片	75
	洋蔥中丁	15
	碎瓜	15

毛豆仁	25
红苕薯小王	20

12月21日(三)		
糙米飯	有機米	60
P2.5	糙米	20
20		
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
	紅K中丁	10
香煎豆干培瓜	豆干中丁	20
	南瓜中丁	35

香菇	5
----	---

12月22日 (四)		
白飯	白米	60
3.1		
24		
	不要歸鱸魚	
炸魚片	魚片	1片
魚片+10	雞蛋	8
	麵粉	

紅椒絲	10
基椒絲	10

12月23日(五)忘年會		
白飯	白米	60
P3.1		
24		
黃悶雞	雞腿肉	75
	南瓜	10
	紅蘿蔔	10
	香菇	5
	薑	
	蒜頭	

泰式打拋肉	絞肉	75
	番薯	10

鹹蛋豆腐	豆腐	70
鹹蛋		
季節時蔬	季節時蔬	
養樂多鮮奶	養樂多鮮奶	1瓶

红豆豆漿 紅豆

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

12月26日 (一)		
糙米飯	白米	60
P3.1	糙米	20
	15	
玉米蒸肉餅	豬絞肉	75
	玉米粒	20
	香菇	5
	洋蔥小丁	10
	紅K小丁	10
木須炒蛋	CAS雞蛋	45
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	蔥花	3
有機	山茼蒿	85
紅豆麥片湯	紅豆	20
	麥片	10
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月27日 (二)		
南瓜飯	白米	60
P2.2	糙米	10
16	南瓜小丁	10
滷雞腿	棒棒腿	1支
洋芋炒肉末	CASIK小丁	30
	絞肉	25
	馬K小丁	25
	毛豆仁	10
有機	黑葉白菜	85
菌菇蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	金針姑	8
	紅K絲	5
	杏鮑菇	8

赤★

12月28日(三)		
燕麥飯	有機米	60
P3.1	糙米	10
26	燕麥	10
豆豉青椒雞丁	去皮清肉丁	75
	青椒片	10
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	15
豆豉		
蔥花燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜		85
西魯肉羹湯	大白菜切	20
	香菇	5
	金針菇	5
	雞蛋	8
	肉絲	10
	魚丸	10

◆素食不要加

12月29日 (四)		
三絲咖哩	濃米粉	80
少米粉	紅K絲	15
2.9	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
柒魚蘿蔔煮	CAS紅K中丁	45
	白K中丁	35
	香菇	10
	柴魚片	
有機	油江菜	85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海芽	1.5
	雞大骨	3K

八五辛◆

12月30日(五)		豆漿
胚芽飯	白米	60
P2.9	胚芽米	10
19		
南瓜蒸肉	肉塊	75
	南瓜中丁	30
	粉蒸粉	
香菇蘿蔔豆干	白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
青菜		85
玉米雞湯	玉米段2cm	1塊
	棒腿丁	20
	紅棗	1斤

/克


Digitized by srujanika@gmail.com

★每日配給蔥、薑、蒜★

**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	杏姑蘿蔔 豆干	季節蔬菜	連藕玉米湯 (+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	水果 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	水果 優 酪	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	水果 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	季節蔬菜	紅豆豆浆豆 花+烘焙品	水果 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		三絲咖哩炒米粉+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