

臺北市立文山特殊教育學校
112年01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
3	二	五穀飯	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	肉絲炒麵	奶油餐包+豆漿
4	三	糙米飯	番茄燒雞	黃瓜什錦	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	養生山藥粥	炒米粉
5	四	翡翠炒飯+壽喜肉片+南瓜炒花椰+有機蔬菜+白玉海結雞骨湯					水果	魚片蔬菜湯	紫米起司包+牛奶
6	五	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	味噌豆腐石斑魚湯	乳品+水果	慶生蛋糕x2	鮮奶饅頭+豆漿
7	六	胚芽飯	清蒸魚	銀芽肉絲	季節蔬菜	芋頭西米露	優酪乳	餛吞冬粉湯	紅豆包
9	一	紫米飯	京醬肉絲	元氣蒸蛋	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	鮮蔬烏龍麵	三色肉末粥
10	二	薏仁飯	雞肉治部煮	什錦蔬菜豆干	有機蔬菜	木須肉絲湯	水果	蔬菜肉絲豆腐湯	焗烤起司吐司+米漿
11	三	糙米飯	冬瓜燒肉	雙色干絲	季節蔬菜	酸辣湯	水果	芋頭雞肉粥	紅豆薏仁湯
12	四	咖哩肉醬麵+滷雞腿+芹香甜不辣+有機蔬菜+南瓜濃湯					水果	擔仔麵	小籠包+豆漿
13	五	地瓜飯	醬燒肉片	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	肉末蛋炒飯	葡萄奶酥麵包+牛奶
16	一	糙米飯	鮮燴魚丁	炒三蔬	有機蔬菜	四神瘦肉湯	水果	筍香包+豆漿	燒仙草
17	二	胚芽飯	香草雞腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	絲瓜肉絲麵	起司麵包+牛奶
18	三	燕麥飯	京都肉塊	彩椒黃芽	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	芹香魚片粥	義大利麵濃湯

新年常見的堅果種子類 每天最多1份

= 脂肪5克

= 熱量45大卡

(1份)瓜子類
約15-20顆



(1份)花生
約15顆



(1份)腰果
約5顆



堅果種子類含豐富油脂，主要為單元不飽和脂肪酸，單元不飽和脂肪酸對於降血脂及減少心血管疾病發生有益。堅果類除了提供油脂，也含維生素E及礦物質磷、鎂、鉀等，以堅果取代部分食用油脂更健康。堅果類建議挑選無調味或未油炸的，如果覺得堅果太硬不好咀嚼，可以先敲碎或以粉狀食用。



臺北市立文山特殊教育學校 112年01月份幼兒園早午點

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

臺北市立文山特殊教育學校
112年01月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
3	二	五穀飯	洋蔥豬柳	香菇蒸蛋	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	3.3	2.6	1		2.1	747
4	三	糙米飯	番茄燒雞	黃瓜什錦	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4	2.1	2.6	1		2.1	657
5	四	翡翠炒飯+壽喜肉片+南瓜炒花椰+有機蔬菜+白玉海結雞骨湯					水果	4.3	3	2.5	1		3	784
6	五	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	味噌豆腐石斑魚湯	乳品+水果	4	3.5	2.5	1	0.5	2	815
7	六	胚芽飯	清蒸魚	銀芽肉絲	季節蔬菜	芋頭西米露	優酪乳	5.8	2.1	2.3	1		2.1	776
9	一	紫米飯	京醬肉絲	元氣蒸蛋	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	2.3	1.8	1		2.3	661
10	二	薏仁飯	雞肉治部煮	什錦蔬菜豆干	有機蔬菜	木須肉絲湯	水果	4	2.2	2.3	1		2.2	662
11	三	糙米飯	冬瓜燒肉	雙色干絲	季節蔬菜	酸辣湯	水果	4.1	3	1.9	1		2.4	728
12	四	咖哩肉醬麵+滷雞腿+芹香甜不辣+有機蔬菜+南瓜濃湯					水果	6.3	1.9	1.8	1		2.6	806
13	五	地瓜飯	醬燒肉片	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	4.1	3	1.7			2.5	667
16	一	糙米飯	鮮魷魚丁	炒三蔬	有機蔬菜	四神瘦肉湯	水果	4.1	2.9	2.4	1		2.5	737
17	二	胚芽飯	香草雞腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.5	2.6	1.9	1		2.5	730
18	三	燕麥飯	京都肉塊	彩椒黃芽	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	4.3	2.6	1.9	1		2.8	730

新年常見的堅果種子類

每天最多1份

(1份)瓜子類
約15-20顆



(1份)花生
約15顆



(1份)腰果
約5顆



堅果種子類含豐富油脂，主要為單元不飽和脂肪酸，單元不飽和脂肪酸對於降血脂及減少心血管疾病發生有益。

堅果類除了提供油脂，也含維生素E及礦物質磷、鎂、鉀等，以堅果取代部分食用油脂更健康。堅果類建議挑選無調味或未油炸的，如果覺得堅果太硬不好咀嚼，可以先敲碎或以粉狀食用。

臺北市立文山特殊教育學校 112年 午餐食材明細表

1月3日 (二)			1月4日 (三)			1月5日 (四)			1月6日 (五)			1月7日 (六)			優酪
五穀飯	白米	60	糙米飯	白米	60	翡翠炒飯	白米	60	燕麥飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	
P=2.8	糙米	10	P=2.7	糙米	20	P=2.6	糙米	10	P=2.1	糙米	10	P=1.9	胚芽米	10	
18	五穀米	10	20			29	青江菜切碎	10	23	燕麥	10	25			
洋蔥豬柳	豬柳	75	蕃茄燒雞	清雞肉丁	75		金針菇	10		和風燒雞	去骨清腿	85	清蒸魚	魚片	60
	洋蔥絲	10		番茄	20		香菇	5			馬K中丁	15		洋蔥片	10
	紅K絲	10		洋蔥中丁	10		紅K小丁	5			紅K片	10		青蔥段	5
	小黃瓜絲	8		番茄醬							香菇	8			
						壽喜肉片	肉片	75					銀芽肉絲	綠豆芽	50
香菇蒸蛋	CAS雞蛋	40	黃瓜什錦	大黃瓜中丁	55		洋蔥絲	15	滷白菜	大白菜	65			豬肉絲	15
	香菇	8		紅K中丁	15		金針菇	10		木耳	15			紅蘿蔔絲	10
	海芽			香菇	10		紅K絲	10		紅K絲	15		青菜		85
	蔥			木耳	10		木耳	8		香菇	15				
有機	荷葉白菜	85	青菜		85	南瓜炒花椰	CAS青花菜	80	青菜		85				
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35	青菜蛋花湯	小白菜	20		南瓜中丁	20				芋頭西米露	芋頭小丁	35	
	薑絲			雞蛋	12		洋蔥中丁	15	味噌豆腐石斑魚湯	石斑魚	80		西谷米	10	
						有機	菠菜	85		洋蔥絲	10		糖		
										豆腐	5				
						白玉海結湯	白K中丁	30		青蔥珠					
							海結	18		茄子絲					
							雞骨								
							薑絲								

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

1月9日 (一)			1月10日 (二)			1月11日 (三)			1月12日 (四)			1月13日 (五)			豆漿
紫米飯	白米	60	薏仁飯	白米	60	糙米飯	白米	60	咖哩肉醬麵	油麵條	110	地瓜飯	白米	60	
P=3.9	糙米	10	P=3.5	糙米	10	P=3.5	糙米	20	P=2.6	絞肉	20	P=2.8	糙米	10	
19	紫米	10	24	薏仁	10	14			25	洋蔥小丁	20	24	地瓜小丁	10	
京醬肉絲	肉絲	75	雞肉治部煮	清雞肉丁	75	冬瓜燒肉	肉塊	75		馬K小丁	20		醬燒肉片	肉片	75
	紅K絲	10		竹筍大丁	25		冬瓜中丁	30		紅K小丁	10			麵腸切片	20
	洋蔥絲	15		香菇	10		木耳	5		咖哩粉				甜麵醬	
	甜麵醬			紅K片	5		薑絲								
元氣蒸蛋	CAS雞蛋	40		青江菜	10	雙色干絲	白干絲	40	滷雞腿	棒棒腿	1支				
	毛豆仁	5		細柴魚片			小黃瓜絲	20							
	紅K小丁	5	什錦蔬菜豆干	CAS高麗菜絲	35		紅K絲	10	芹香甜不辣	TAP甜不辣條	55	家常豆腐	豆腐	70	
				豆干片	30		蒜末			西芹片	15		紅K片	10	
				紅K絲	10	青菜		85		紅K絲	10		木耳片	10	
青菜	青松菜	85		芹菜段	10					木耳	10		豬肉片	10	
				洋蔥絲	10	酸辣湯	豆腐	15	有機	山茼蒿	85	青菜	青蔥段		85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15	青菜	蘿蔓萵苣	85		竹筍絲	5							
	紅K絲	5					木耳絲	5	南瓜濃湯	南瓜中丁	30	大滷湯	紅K絲	5	
	海芽		木須肉絲湯	木耳	15		紅蘿蔔絲	3		洋蔥中丁	10		木耳	5	
				肉絲	10		榨菜絲	1		雞蛋	5		雞蛋	5	
				紅K絲	10		雞肉絲	3		青豆	5		竹筍絲	5	
				薑.蔥花			雞蛋	1					大白菜切	15	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

1月16日 (一)			1月17日 (二)			1月18日 (三)			1月19日 (四)			1月20日 (五)		
糙米飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	燕麥飯	白米	60	休業					
P=2.6	糙米	20	P=1.9	胚芽米	10	P=2.1	糙米	10						
24			25			23	燕麥	10						
鮮燴魚丁	魚片	1片	香草雞腿	棒棒腿	1支									
魚片+10	木耳	10		杏鮑菇	20	京都肉塊	肉塊	75						
	紅K片	15		義式香料			青江菜	20						
	洋蔥片	20					番茄醬							
	青豆	15					烏醋							
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35	紅蘿蔔炒蛋	CAS雞蛋	45	彩椒黃芽	黃豆芽	50						
	芹菜段	25		紅K絲	25		青椒絲	10						
	杏鮑菇	30		蔥花	3		紅椒絲	10						
							黃椒絲	10						
			有機	小白菜	85	青菜		85						
青菜	小松菜	85	山藥排骨湯	龍骨丁	15	八寶甜湯	桂圓	3						
四神瘦肉湯	四神	5		山藥小丁	20		紅豆	8						
	大薏仁	5					紫米	4						
	肉絲	20					綠豆	3						
							紅棗	1						
							糯米	3						
							薏仁	2						
							花豆	4						

★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

112年01月份營養午餐素食菜單

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
3	二	五穀飯	洋蔥豆包	香菇蒸蛋	有機蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4	2.4	1.7	1		2.3	666
4	三	糙米飯	番茄干片	芹菜鮮蔬	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.6	1.9	2	1		2.7	696
5	四	翡翠炒飯+炒三絲+黃瓜什錦+有機蔬菜+白玉海結湯					水果	3.5	2	2	1		2.8	631
6	五	燕麥飯	和風豆干	滷白菜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	5.8	1.8	2.3	1		2.6	776
7	六	胚芽飯	什錦菌菇	銀芽干絲	季節蔬菜	芋頭西米露	優酪乳	4	2.6	2.5	1		2.1	692
9	一	紫米飯	洋蔥炒蛋	雙色干絲	有機蔬菜	黃芽海帶湯	豆漿	4	2.9	2.4			2.8	684
10	二	薏仁飯	鮮燴竹筍	什錦蔬菜豆干	有機蔬菜	木須湯	水果	4	1.8	2.4	1		3	670
11	三	糙米飯	木須冬瓜	元氣蒸蛋	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.9	1		2.3	678
12	四	咖哩炒麵+滷蛋+清炒蒲瓜+有機蔬菜+南瓜濃湯					水果	2.8	1.7	2.5	1		2.5	559
13	五	地瓜飯	醬燒麵腸	蒜香風味茄子	季節蔬菜	大滷湯	水果	3.2	1.7	2.7	1		2.7	601
16	一	糙米飯	三色炒蛋	醬燒冬瓜	有機蔬菜	四神湯	乳品	4.5	2	2.4		0.5	2.6	702
17	二	胚芽飯	香草豆干鮑菇	南瓜炒花椰	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5	1.3	2.5	1		2.3	674
18	三	燕麥飯	黃瓜麵腸	茼菜銀芽	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	4	1.3	2.5	1		2.1	595