

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	餛飩冬粉湯	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  
= 热量45大卡



(1份)花生  
約15顆



(1份)瓜子類  
約15-20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

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	鮮燴魚丁	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

★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)		
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=2.6	糙米	20		絞肉	20	P=2.8	糙米	10
19 紫米		10	24 薏仁		10	25 洋蔥小丁		20		馬K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		紅K小丁	10	醬燒肉片	肉片	75
	紅K絲	10		竹筍大丁	25		冬瓜中丁	30		咖哩粉			麵腸切片	20
	洋蔥絲	15		香菇	10		木耳	5		滷雞腿	棒棒腿	1支	甜麵醬	
	甜麵醬			紅K片	5		雙色干絲	白干絲	40					
元氣蒸蛋	CAS雞蛋	40		青江菜	10			小黃瓜絲	20					
	毛豆仁	5		細柴魚片				紅K絲	10					
	紅K小丁	5	什錦蔬菜豆干	CAS高麗菜絲	35			蒜末						
				豆干片	30									
				紅K絲	10									
				芹菜段	10									
青菜	青松菜	85		洋蔥絲	10									
黃芽海帶湯	黃豆芽	15	青菜	蘿蔓萵苣	85	酸辣湯	豆腐	15	有機	山茼蒿	85	青菜		85
	紅K絲	5					竹筍絲	5				大滷湯	紅K絲	5
	海芽		木須肉絲湯	木耳	15		木耳絲	5					木耳	5
				肉絲	10		紅蘿蔔絲	3					雞蛋	5
				紅K絲	10		榨菜絲	1					青豆	5
				薑黃花			雞肉絲	3						
							雞蛋	1						

★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)		
糙米飯	白米	60	胚芽飯	白米	60
P=2.6	糙米	20	P=1.9	胚芽米	10
24			25		
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
	紅K片	15		義式香料	
	洋蔥片	20			
	青豆	15			
			紅蘿蔔炒蛋	CAS雞蛋	45
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35		紅K絲	25
	芹菜段	25		蔥花	3
	杏鮑菇	30			
			有機	小白菜	85
青菜	小松菜	85			
			山藥排骨湯	龍骨丁	15
四神瘦肉湯	四神	5		山藥小丁	20
	大薏仁	5			
	肉絲	20			

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

# 休業

1月18日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
23	燕麥	10
京都肉塊	肉塊	75
	青江菜	20
	番茄醬	
	烏醋	
彩椒黃芽	黃豆芽	50
	青椒絲	10
	紅椒絲	10
	黃椒絲	10
青菜		85
八寶甜湯	桂圓	3
	紅豆	8
	紫米	4
	綠豆	3
	紅棗	1
	糙米	3
	薏仁	2
	花豆	4

**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	韮菜銀芽	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	4	1.3	2.5	1		2.1	595