

臺北市立文山特殊教育學校
112年02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
13	一	五穀飯	清蒸魚片	金菇燴青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	關東煮	烤地瓜+白菜豆腐湯
14	二	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮菇雞肉粥	紫米饅頭+牛奶
15	三	薏仁飯	瓜子肉末	洋芋拌雞絲	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	小饅頭+豆漿	台式炒麵
16	四	咖哩炒飯+蔥油雞+螞蟻上樹+有機蔬菜+味噌海帶豆腐湯					水果	日式醬油拉麵	叉燒包+蛋花湯
17	五	胚芽飯	麻油雞丁	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜大骨湯	優酪乳	慶生蛋糕*2	肉羹麵線
18	六	糙米飯	豆豉燒肉	香菇蘿蔔	有機蔬菜	酸辣湯	水果	鮮蔬通心粉	蛋炒飯
20	一	糙米飯	黃瓜蒸魚片	甜不辣杏鮑菇	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	蛋包麵線	鮮肉包+豆漿
21	二	地瓜飯	梅干扣肉	豆薯三色	有機蔬菜	粉絲魚丸湯	水果	通心粉濃湯	葡萄乾麵包+牛奶
22	三	燕麥飯	咕咾肉	紅蘿高麗	季節蔬菜	玉米雞湯	水果	水煮蛋+米漿	四色甜粥
23	四	什錦烏龍麵+蔥爆雞柳+番茄炒蛋+有機蔬菜+山藥排骨湯					水果	青菜魚片粥	菠蘿奶酥麵包+米漿
24	五	糙米飯	洋芋燒雞	紅絲豆包	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	豆漿	餛飩湯	水果餐

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



臺北市立文山特殊教育學校

112年02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
13	一	五穀飯	清蒸魚片	金菇燴青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	4.8	2.5	2.2	1	2.7	760
14	二	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.5	3	1.6	1	3	775
15	三	薏仁飯	瓜子肉末	洋芋拌雞絲	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4	3.5	1.5	1	2.6	757
16	四	咖哩炒飯+蔥油雞+螞蟻上樹+有機蔬菜+味噌海帶豆腐湯					水果	4.5	3	2.1	1	3.2	796.5
17	五	胚芽飯	麻油雞丁	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜大骨湯	優酪乳	4	3.5	2.1	0.5	2.9	785.5
18	六	糙米飯	豆豉燒肉	香菇蘿蔔	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4	2.6	2.2	1	2.8	716
20	一	糙米飯	黃瓜蒸魚片	甜不辣杏鮑菇	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	4.5	2.8	1.8	1	3.1	769.5
21	二	地瓜飯	梅干扣肉	豆薯三色	有機蔬菜	粉絲魚丸湯	水果	4.8	2.6	1.5	1	2.4	736.5
22	三	燕麥飯	咕咾肉	紅蘿高麗	季節蔬菜	玉米雞湯	水果	4.5	2.8	2.2	1	2.8	766
23	四	什錦烏龍麵+蔥爆雞柳+番茄炒蛋+有機蔬菜+山藥排骨湯					水果	3.8	3.2	2	1	3.2	760
24	五	糙米飯	洋芋燒雞	紅絲豆包	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	豆漿	4.5	3.5	1.5		2.6	732

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



臺北市立文山特殊教育學校 112年02月份幼兒園早午點

[illegible][illegible][illegible]

日期	2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日	
餐點	鮮肉包+豆漿		葡萄乾麵包+牛奶		四色甜粥		菠蘿奶酥麵包+米漿		水果餐	
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	肉包	45	葡萄麵包	45	米	25	奶酥菠蘿麵包	45	水果餐	3種
菜咖二	豆漿	100	牛奶	100	桂圓	5	米漿	100		
菜咖三					紅豆	10				
菜咖四					綠豆	10				
菜咖五					麥片	5				

日期	2月18日								
菜名	鮮蔬通心粉								
餐點	菜咖	早點							
菜咖一	通心粉	35							
菜咖二	三色豆	15							
菜咖三	馬鈴薯	10							
菜咖四									
菜咖五									

日期	2月18日							
餐點	蛋炒飯							
菜名	菜咖	午點						
菜咖一	雞蛋	10						
菜咖二	三色豆	10						
菜咖三	雞蛋白	10						
菜咖四	米	25						
菜咖五								

臺北市立文山特殊教育學校 112年02月份午餐食材明細表

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

2月18日	(六)	
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
22		
豆豉燒肉	肉塊	75
	洋蔥片	30
	豆豉	
香菇蘿蔔	CAS&KK中丁	50
	白K中丁	20
	香菇	20
	柴魚片	
有機	高麗菜	85
酸辣湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	蔥	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

2月13日 (一)		
五穀飯	白米	60
P3.9	糙米	10
17	五穀米	10
清蒸魚片	魚片(CAS)	1片
魚片+10	洋蔥絲	25
	紅K絲	10
	蔥、薑	
金菇燴青花	CAS青花菜	70
	金針菇	15
	紅K絲	10
有機	山茼蒿	85
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10
	糖	

2月14日 (二)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
16		
三杯雞	清肉丁	75
~乾炒~	麵腸	30
	九層塔	
	薑	
洋蔥炒蛋	CAS雞蛋	55
	洋蔥絲	60
	木耳	15
	蔥	
有機	小白菜	85
玉米濃湯	玉米醬	20
	馬K小丁	20
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5

2月15日 (三)		
薏仁飯	白米	60
P3.7	糙米	10
17	薏仁	10
瓜子肉末	豬絞肉	75
	香菇	10
	木耳	10
	碎瓜	10
洋芋拌雞絲	馬K粗絲	30
	清雞肉	40
	紅椒絲	10
	青椒絲	10
青菜	青江菜	85
青菜蛋花湯	小白菜	15
	雞蛋	12

2月16日 (四)		
咖哩炒飯	白米	60
P3	糙米	10
21	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
蔥油雞	雞胸切片	1片
	洋蔥絲	30
	蔥段	3
螞蟻上樹	CAS高麗絲	30
	絞肉	10
	木耳	8
	乾冬粉	8
有機	味美菜	85
味噌海帶豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	
	蔥花	

2月17日 (五)		優酪乳
胚芽飯	白米	60
P3.6	胚芽米	10
21		
麻油雞丁	去骨清腿丁	95
	高麗菜切	30
	紅K片	5
	麻油	
芝麻豆干海結	豆干片	45
	海結	45
	薑絲	
	白芝麻	
青菜	油菜	85
黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	30
	龍骨丁	
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

2月20日 (一)		
糙米飯	白米	60
P2.6	糙米	20
13		
黃瓜蒸魚片	CAS魚片	1片
魚片+10	大黃瓜片	35
	紅K絲	5
	蔥薑	
甜不辣	TAP甜不辣	40
杏鮑菇	杏鮑菇	40
有機	黑葉白菜	85
黃芽肉絲湯	黃豆芽	18
	肉絲	15

2月21日 (二)		
地瓜飯	白米	60
P2.4	糙米	10
24	地瓜小丁	10
梅干扣肉	肉塊	75
	白K中丁	30
	梅乾菜	2斤
豆薯三色	紅K小丁	25
	豆薯小丁	20
	木耳	15
	黃椒小丁	15
有機	青松菜	85
粉絲魚丸湯	濕米粉	15
	CAS魚丸	15
	紅K絲	10

2月22日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P2.2	糙米	10
26	燕麥	10
咕咾肉	肉塊	75
	鳳梨罐	5
	青椒片	10
	紅椒片	15
	洋蔥片	5
	番茄醬	
紅蘿高麗	高麗菜	80
	紅K絲	5
	木耳	5
青菜	蚵白菜	85
玉米雞湯	玉米段2cm	1塊
	棒腿丁	20
	紅棗	1斤

2月23日 (四)		
什錦烏龍麵	烏龍麵	140
P2.9	洋蔥絲	10
24	紅K絲	10
	高麗菜絲	15
	香菇	10
	肉絲	10
蔥爆雞柳	清肉丁	75
	木耳	10
	紅K絲	10
	蔥段	3
番茄炒蛋	雞蛋	40
	番茄	30
	洋蔥中丁	20
有機	福山萵苣	85
山藥排骨湯	山藥去皮不切	30
	龍骨丁	

2月24日 (五)		豆漿
糙米飯	白米	60
P3,4	糙米	20
17		
洋芋燒雞	清肉丁	75
	紅K中丁	15
	馬K中丁	15
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
	木耳	10
	西洋芹	
青菜	高麗菜	85
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

★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02月份營養午餐素菜單

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
13	一	五穀飯	荷包蛋	金菇燴青花	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4.3	2.1	1.7	1		2.7	682.5
14	二	糙米飯	三杯素雞	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.6	2.5	1.6	1		3	744.5
15	三	薏仁飯	瓜子干丁	洋芋三絲	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.7	1		2.6	685.5
16	四	咖哩炒飯+蔥燒干片+高麗粉絲+有機蔬菜+紅豆紫米湯					水果	5.1	2.1	1.7	1		2.6	734
17	五	胚芽飯	麻油鮮蔬	芝麻豆干海結	季節蔬菜	黃瓜湯	優酪乳	3.5	2	2.1		0.5	2.9	638
18	六	糙米飯	炒豆包	香菇蘿蔔	有機蔬菜	酸辣湯	水果	3.5	2	2.1	1		2.9	638
20	一	糙米飯	鮮燴黃瓜	烤杏鮑菇	有機蔬菜	玉米海芽湯	水果	5.6	2	1.9	1		3.1	789
21	二	地瓜飯	梅干百頁	紅蘿高麗	有機蔬菜	芹香粉絲湯	水果	3.9	1.8	2.4	1		2.4	636
22	三	燕麥飯	彩椒干片	香菇煮大根	有機蔬菜	蓮藕湯	水果	2.4	1.8	2.2	1		3.2	562
23	四	什錦烏龍麵+蔥香豆包+番茄炒蛋+季節蔬菜+山藥湯					水果	4.3	1.7	2.6	1		2.8	679.5
24	五	糙米飯	滷洋芋	紅絲豆包	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	豆漿	4.3	2.8	1.7			2.6	670.5