

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**112年3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	三	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜		季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	清粥小菜
2	四	金瓜炒米粉+五香雞腿+洋芋三丁+有機蔬菜+竹筍肉絲湯					水果	鹹香麥片粥	起司飯糰+海芽湯
3	五	五穀飯	蒜泥白肉片	什錦炒豆芽	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	乳品	慶生蛋糕*2	水煮玉米+豆漿
6	一	燕麥飯	味噌豬肉	番茄豆腐	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	蘿蔔關東煮	咖哩炒冬粉
7	二	糙米飯	彩椒雞丁	金菇燴青花	有機蔬菜	魚片味噌豆腐湯	水果	番茄拉麵	肉鬆麵包+鮮奶
8	三	薏仁飯	梅干燒肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	鮮菇雞肉粥	饅頭夾蛋
9	四	鐵板炒飯+烤雞腿排+炒三絲+有機蔬菜+黃芽海帶肉片湯					水果	鮮蔬烏龍麵	菠蘿麵包+米漿
10	五	紫米飯	馬鈴薯燉肉	酸甜三彩	季節蔬菜	芋頭西米露	優酪乳	鮮蔬鍋燒麵	焗烤起司吐司
11	六	薏仁飯	雙椒炒嫩雞	滷白菜	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	乳品	玉米肉末粥	米苔目湯
13	一	地瓜飯	香草魚片(炸)	元氣蒸蛋	有機蔬菜	洋芋玉米湯	水果	蛋包麵線	茄汁肉絲炒飯
14	二	糙米飯	番茄燒雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	日式醬油拉麵	起司麵包+鮮奶
15	三	五穀飯	玉米雞丁	銀芽肉絲	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	鮮蔬魚片粥	蔬菜肉片湯
16	四	台式沙茶炒麵+杏菇炒肉片+芋頭白菜滷+有機蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	烤地瓜+豆漿	日式年糕湯
17	五	校慶補休							
20	一	糙米飯	小黃瓜肉片	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	蘿蔔糕	蠔油肉絲燴麵
21	二	燕麥飯	和風燒雞	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	肉絲麵線	小餐包+鮮奶
22	三	薏仁飯	冬瓜燒肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	玉米雞肉粥	綠豆地瓜湯
23	四	肉絲蛋炒飯+烤雞腿+木須高麗+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	青菜湯餃	土司夾肉片
24	五	糙米飯	京醬肉絲	白菜炒白豆腸	季節蔬菜	茄汁魚片湯	乳品	炒米粉	水果餐
25	六	五穀飯	麻油雞丁	豆薯三色	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	擔仔麵	鮮肉包
27	一	紫米飯	京都肉塊	鮮菇炒高麗	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	味噌粉絲湯	咖哩飯
28	二	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	有機蔬菜	薑汁芋頭甜湯	水果	小饅頭+羅宋湯	克林姆麵包+鮮奶
29	三	南瓜飯	絞肉炒三丁	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	大滷湯	水果	養生山藥粥	水煮蛋+青菜豆腐湯
30	四	義大利麵+香草雞翅+雙椒炒青花+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	香草烤洋芋+豆漿	芹香魚片粥
31	五	五穀飯	雞肉治部煮	五香滷馬鈴薯	季節蔬菜	黃瓜排骨湯	豆漿	肉末蛋炒飯	筍香包

### \*燕麥奶、豆奶可取代鮮奶嗎？

燕麥奶、豆奶、名稱雖然都有「奶」，但是營養成分各有差異。

1. 牛奶則屬「乳品類」，可提供碳水化合物、蛋白質、脂質，是很好的鈣質來源。

2. 燕麥奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分是醣類（碳水化合物）；

3. 俗稱豆漿的豆奶則屬「豆魚蛋肉類」，以提供蛋白質為主，且是同類別中推薦最優先攝取的食材；



食藥署提醒，燕麥奶、豆奶、牛奶的營養成分不同無法互相取代，民眾應多注意營養素的均衡攝取。





**臺北市立文山特殊教育學校**  
**112年3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
1	三	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4	2.5	1.7	1		2.4	678
2	四	金瓜炒米粉+五香雞腿+洋芋三丁+有機蔬菜+竹筍肉絲湯					水果	3.2	3.6	2.5	1		2.8	742.5
3	五	五穀飯	蒜泥白肉片	什錦炒豆芽	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	乳品	4.4	2.9	2.2		0.5	2.5	753
6	一	燕麥飯	味噌豬肉	番茄豆腐	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4	3.1	2.1	1		2.4	733
7	二	糙米飯	彩椒雞丁	金菇燴青花	有機蔬菜	魚片味噌豆腐湯	水果	4	3.4	2.1	1		2.4	755.5
8	三	薏仁飯	梅干燒肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	4.4	2.7	2.1	1		2.2	722
9	四	鐵板炒飯+烤雞腿排+炒三絲+有機蔬菜+黃芽海帶肉片湯					水果	4.4	2.6	1.8	1		3.2	752
10	五	紫米飯	馬鈴薯燉肉	酸甜三彩	季節蔬菜	芋頭西米露	優酪乳	5.3	2.1	2.1		0.5	2.5	753.5
11	六	薏仁飯	雙椒炒嫩雞	滷白菜	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	乳品	4	2.5	2.3		0.5	2.5	697.5
13	一	地瓜飯	香草魚片(炸)	螞蟻上樹	有機蔬菜	洋芋玉米湯	水果	4	2.8	2	1		2.6	717
14	二	糙米飯	番茄燒雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.9	3.4	1.3	1		2.3	794
15	三	五穀飯	玉米雞丁	芋頭白菜滷	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.3	2.5	2	1		2.7	790
16	四	台式沙茶炒麵+杏菇炒肉片+銀芽肉絲+季節蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	2.5	3	2.5			3.8	633.5
17	五	校慶補休												
20	一	糙米飯	小黃瓜肉片	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	4	2.4	2.2	1		2.5	687.5
21	二	燕麥飯	和風燒雞	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4.7	3.2	1.5	1		2.4	774.5
22	三	薏仁飯	冬瓜燒肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	3.2	1.5	1		2.1	740
23	四	肉絲蛋炒飯+烤雞腿+木須高麗+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	4	3.5	2.6	1		3	802.5
24	五	糙米飯	京醬肉絲	白菜炒白豆腸	季節蔬菜	茄汁魚片湯	乳品	4	3.7	2		0.5	2.6	784.5
25	六	五穀飯	麻油雞丁	豆薯三色	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4	2.8	2	1		2.5	712.5
27	一	紫米飯	京都肉塊	鮮菇炒高麗	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.1	2.5	1		2.3	663.5
28	二	糙米飯	蔥燒魚丁	甜薯肉絲	有機蔬菜	薑汁芋頭甜湯	水果	5	3	1.4	1		2.6	787
29	三	南瓜飯	絞肉炒三丁	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	大滷湯	水果	4.1	3	1.6	1		2.8	738
30	四	義大利麵+香草雞翅+雙椒炒青花+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	2.8	1.7	2.4	1		3.5	601
31	五	五穀飯	雞肉治部煮	五香滷馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	豆漿	4.6	3.7	2.1			2.4	760

### \*燕麥奶、豆奶可取代鮮奶嗎？

燕麥奶、豆奶、名稱雖然都有「奶」，但是營養成分各有差異。

1. 牛奶則屬「乳品類」，可提供碳水化合物、蛋白質、脂質，是很好的鈣質來源。

2. 燕麥奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分是醣類（碳水化合物）；

3. 俗稱豆漿的豆奶則屬「豆魚蛋肉類」，以提供蛋白質為主，且是同類別中推薦最優先攝取的食材；



食藥署提醒，燕麥奶、豆奶、牛奶的營養成分不同無法互相取代，民眾應多注意營養素的均衡攝取。

2月27日(一)

		乳品
	薏仁飯	白米 60
		糙米 10
		大薏仁 10
	雙椒炒嫩雞	清雞肉丁 75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	滷白菜	大白菜切 65
		木耳 15
		紅蘿蔔絲 15
	青菜	油菜 85
	什錦蔬菜湯	洋蔥絲 10
		青椒絲 5
		番茄 5
		大白菜切 15

3月11日(六)

		乳品
	薏仁飯	白米 60
		糙米 10
		大薏仁 10
	雙椒炒嫩雞	清雞肉丁 75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	滷白菜	大白菜切 65
		木耳 15
		紅蘿蔔絲 15
	青菜	油菜 85
	什錦蔬菜湯	洋蔥絲 10
		青椒絲 5
		番茄 5
		大白菜切 15

3月1日(三)

	胚芽飯	白米 60
	P2.2	胚芽米 20
	27	
	番茄燉肉	豬柳 75
		番茄 20
		洋蔥絲 10
		紅K絲 15
		番茄醬
	紅燒香菇冬瓜	冬瓜大丁 80
		碎瓜 8
		香菇 8
		薑
	青菜	油菜 85
	鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁 25
		鳳梨罐 10
		棒腿丁 15
		薑片

3月2日(四)

	金瓜炒米粉	濕米粉 80
	P3.3	洋蔥絲 15
	22	高麗菜絲 15
		紅K絲 10
		香菇 10
		南瓜絲 10
	五香雞腿	棒腿 1支
	洋芋三丁	CAS三色豆 45
		馬K小丁 35
		香菇 10
	有機	黑葉白菜 85
	竹筍肉絲湯	竹筍絲 30
		肉絲 15

3月3日(五)

		乳品
	五穀飯	白米 60
	P2.9	糙米 10
	21	五穀米 10
	蒜泥白肉片	肉片 75
		大黃瓜片 25
		紅K絲 5
		蒜末
	什錦炒豆芽	綠豆芽 35
		雞蛋 15
		葷菜段 5
		干絲 20
		紅K絲 15
	青菜	小白菜 85
	玉米蘿蔔湯	白K中丁 30
		香菇 5
		玉米段2cm 1塊
		柴魚片

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

3月6日(一)

	燕麥飯	白米 60
	P3	糙米 10
22	燕麥	10
	味噌豬肉	肉片 75
		洋蔥片 30
		紅K片 5
		味噌
	番茄豆腐	CAS番茄 45
		豆腐 40
		洋蔥絲 10
		蔥段
	有機	廣島菜 85
	白菜什錦湯	大白菜切 20
		金針菇 5
		木耳 5
		CAS魚丸 10

3月7日(二)

	糙米飯	白米 60
	P3.2	糙米 20
	22	
	彩椒雞丁	清肉丁 75
		紅椒中丁 10
		黃椒中丁 10
		洋蔥中丁 10
	金菇燴青花	CAS青花菜 80
		金針菇 10
	有機	小白菜 85
	魚片味噌	魚片 20
		豆腐湯 25
		海芽 0.5
		味噌
		蔥花

3月8日(三)

	薏仁飯	白米 60
	P2.8	糙米 10
	21	薏仁 10
	梅干燒肉	肉塊 70
		馬K小丁 15
		豆乾丁 15
		梅乾菜 2斤
		薑、蒜
	香菇蘿蔔	白K中丁 50
		紅K中丁 20
		香菇 20
		柴魚片
	青菜	青江菜 85
	玉米豆腐湯	玉米粒 20
		豆腐 20
		香菇 5
	有機	小白菜 85
	黃芽海帶	黃豆芽 15
		肉片湯 20
		肉片 15
		薑

3月9日(四)

	鐵板炒飯	白米 60
	P3	糙米 20
	14	雞蛋 10
		玉米粒 15
		洋蔥小丁 20
	烤雞腿排	雞腿排 1塊
	炒三絲	CAS紅K絲 50
		木耳 20
		馬鈴薯絲 20
	有機	小白菜 85
	黃芽海帶	黃豆芽 15
		海帶 20
		肉片 15
		薑

3月10日(五)

		優酪乳
	紫米飯	白米 60
	P2.1	糙米 10
	23	紫米 10
	馬鈴薯燉肉	肉塊 75
		馬K大丁 15
		洋蔥中丁 10
		紅K中丁 10
		蔥段
	酸甜三彩	白K小丁 40
		紅K小丁 25
		小黃瓜小丁 25
		糖.鹽.醋
	青菜	高麗菜 85
	芋頭西米露	芋頭小丁 35
		西谷米 10

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

3月13日(一)

	地瓜	

3月20日(一)

糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20
24		
小黃瓜肉片	肉片	75
	小黃瓜圓片	20
	紅K絲	10
雙色花椰	CAS青花	75
	黃椒絲	15
青菜	味美菜	85
番茄蛋花湯	番茄	15
	雞蛋	12
京都肉塊	肉塊	75
	洋蔥片	15
	黃椒絲	8
	紅椒絲	8
鮮菇炒高麗	CAS高麗菜絲	70
	金針菇	8
	香菇	8
	紅K絲	8
有機	黑葉白菜	85
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑	

3月21日(二)

燕麥飯	白米	60	
P3.2	糙米	10	
15	燕麥	10	
和風燒雞	清雞肉丁	75	
	豆薯中丁	15	
	紅K片	10	
	香菇	8	
毛豆爆雙丁	CAS紅K小丁	40	
	馬K小丁	25	
	毛豆仁	25	
	蒜末		
有機	山茼蒿	85	
薏仁蓮子	薏仁	5	
	肉絲湯	蓮子	5
	白K小丁	10	
	肉絲	8	

3月22日(三)

薏仁飯	白米	60
P3.2	糙米	10
17	薏仁	10
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
蔥燒豆腐	豆腐	70
	洋蔥絲	10
	木耳	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜	青江菜	85
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	毛豆仁	5

3月23日(四)

肉絲蛋炒飯	白米	60
P2.4	糙米	20
28	肉絲	12
	雞蛋	12
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	15
	蔥花	5
烤雞腿	棒棒腿	1支
木須高麗	CAS高麗菜	90
	木耳	5
	紅K片	5
有機	福山萵苣	85
菌菇蔬菜湯	大白菜切	15
	金針菇	8
	紅K絲	10
	杏鮑菇	8
	西芹段	5

3月24日(五) 乳品

糙米飯	白米	60
P3.5	糙米	20
21		
京醬肉絲	肉絲	75
	小黃瓜絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
白菜炒豆腸	大白菜	45
	豆腸	35
	香菇	10
	蔥段	
	薑絲	
青菜	油菜	85
茄汁魚片湯	旗魚片	20
	番茄	10
	高麗菜	10
	洋蔥絲	10
	芹菜末	
	番茄醬	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

3月27日(一)

紫米飯	白米	60
P2.1	糙米	10
26	紫米	10
京都肉塊	肉塊	75
	洋蔥片	15
	黃椒絲	8
	紅椒絲	8
鮮菇炒高麗	CAS高麗菜絲	70
	金針菇	8
	香菇	8
	紅K絲	8
有機	黑葉白菜	85
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑	

3月28日(二)

糙米飯	白米	60	
P3	糙米	20	
16			
蔥燒魚丁	水鱉片	1片	
	魚片+10片	洋蔥絲	15
		紅K絲	10
		蔥	3
甜薯肉絲	CAS肉絲	35	
	豆薯粗絲	25	
	紅K絲	20	
	木耳	10	
有機	油江菜	85	
薑汁芋頭甜湯	芋頭中丁	40	
	糖		
	薑		

3月29日(三)

南瓜飯	白米	60
P2.9	糙米	10
11	南瓜小丁	10
絞肉炒三丁	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	10
	木耳	10
	蒜末	
芙蓉蒸蛋	雞蛋	40
	紅K絲	5
	香菇	5
	海芽	
青菜	福山萵苣	85
大滷湯	紅K絲	10
	木耳	5
	雞蛋	5
	大白菜切	15

3月30日(四)

義大利麵	乾螺絲麵	50
P2.6	洋蔥中丁	30
25	絞肉	20
	玉米粒	15
	番茄	20
	番茄醬	
香草雞翅	w5雞翅	1支
	義大利香料	
雙椒炒青花	CAS青花菜	70
	甜椒絲	10
	紅椒絲	10
有機	小白菜	85
玉米濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5
	雞蛋	8

3月31日(五) 豆漿

五穀飯	白米	60
P2.5	糙米	10
23	五穀米	10
雞肉治部煮	去骨清腿	95
	香菇	10
	紅K片	5
	青江菜	15
	洋蔥中丁	20
	細柴魚片	
五香滷馬鈴薯	馬K大丁	50
	紅K大丁	40
	蔥段	
	滷包	
青菜	高麗菜	85
黃瓜排骨湯	大黃瓜中丁	35
	龍骨丁	15
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**112年3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	豆魚蛋白肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
1	二	糙米飯	蔥燒豆包	翠炒甜薯	有機蔬菜	薑汁芋頭地瓜 甜湯	水果	4.8	2.1	1.6	1		2.6	710.5
2	三	胚芽飯	番茄炒蛋	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.2	1.4	2.7	1		2.4	634.5
3	四	金瓜炒米粉+荷包蛋+洋芋三丁+有機蔬菜+竹筍湯					水果	3.5	1.7	2.7	1		2.8	626
4	五	五穀飯	紅絲黃瓜	什錦炒豆芽	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	乳品	4.1	1.6	2.1		0.5	2.5	632
6	一	燕麥飯	味噌豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.1	2.1	2.2	1		2.4	667.5
7	二	糙米飯	彩椒素雞	金菇燴青花	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.2	2.2	1		2.4	668
8	三	薏仁飯	梅菜豆干	香菇蘿蔔	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	4.3	2	2.1	1		2.2	662.5
9	四	鐵板炒飯+蔥香豆干+洋芋三丁+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	5.1	2.2	1.4	1		3.2	761
10	五	紫米飯	洋芋燒蒟蒻	酸甜三彩	季節蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	4	1.2	2.3		0.5	2.5	600
13	一	地瓜飯	香草杏菇	豆薯莖菜鬆	有機蔬菜	洋芋玉米湯	水果	4.3	1.4	1.7	1		2.6	625.5
14	二	糙米飯	番茄豆包	薑絲南瓜	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.9	2	1.8	1		2.3	701.5
15	三	五穀飯	玉米三色	炒銀芽	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	2.7	1.2	3	1		3.8	585
16	四	台式炒麵+鮮蔬燴菇+芋頭白菜滷+有機蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	6.5	1.3	1.8	1		2.7	779
17	五	校慶補休												
20	一	糙米飯	黃瓜干片	雙色花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	4	1.5	2.4	1		2.5	625
21	二	燕麥飯	和風燒豆包	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.7	1.8	1.5	1		2.4	669.5
22	三	薏仁飯	滷冬瓜	蔥燒豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	1.6	1.7	1		2.1	625
23	四	蛋炒飯+醬炒豆包+木須高麗+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	3.5	2.1	2.8	1		3	667.5
24	五	糙米飯	京醬干片	白菜炒白豆腸	季節蔬菜	茄汁蔬菜湯	乳品	4	2.5	2.1		0.5	2.6	697
25	六	紫米飯	醬燒豆包	豆薯三色	有機蔬菜	白菜豆腐湯	乳品	4	2.8	2	1		2.5	712.5
27	一	紫米飯	甜椒炒豆干	鮮菇炒高麗	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	1.2	2.6	1		2.3	605.5
28	二	糙米飯	蔥燒豆包	翠炒甜薯	有機蔬菜	薑汁芋頭甜湯	水果	4.2	2.1	2.5	1		3.5	731.5
29	三	南瓜飯	蔥香素雞	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	大滷湯	水果	5.1	2.2	1.1	1		2.8	735.5
30	四	義大利麵+三色炒蛋+雙椒炒青花+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	2.8	1.7	2.4	1		3.5	
31	五	五穀飯	炒時蔬	五香滷馬鈴薯	季節蔬菜	黃瓜湯	豆漿	5.1	2.1	2.3			2.4	680