


臺北市立文山特殊教育學校 112年4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	一	兒童節/清明節連假							
4	二								
5	三								
6	四	翡翠炒飯+洋蔥炒肉片+紅蘿高麗+有機蔬菜+薑絲冬瓜湯					水果	南瓜豬肉蔬菜湯	小籠包+豆漿
7	五	薏仁飯	蜜汁燒雞	塔香油腐	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	慶生蛋糕X2	擔仔麵
10	一	地瓜飯	沙茶豬柳	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	豆腐羹	水果	青菜湯餃	鮮菇肉絲燴飯
11	二	糙米飯	醬爆雞丁	毛豆三丁	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	蔬菜烏龍麵	奶油餐包+鮮奶
12	三	五穀飯	四季豆肉片	西芹油腐	季節蔬菜	四神瘦肉湯	水果	鮮蔬魚肉粥	地瓜麵包
13 新移民 文化週	四	味噌豬肉炒飯+照燒雞腿+炒三絲+有機蔬菜+綠豆麥片湯					水果	蒲瓜肉絲麵線	筍香包+味噌湯
14	五	燕麥飯	打拋豬肉	木須白菜	季節蔬菜	三菇雞湯	豆漿	小饅頭+豆漿	洋蔥南瓜排骨湯
17	一	糙米飯	炸魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	義大利麵濃湯	蔬菜肉絲豆腐羹
18	二	胚芽飯	雞肉治部煮	肉絲芽菜	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	起司飯糰	紅豆麵包+鮮奶
19	三	薏仁飯	鐵板豬柳	豆瓣茄子	季節蔬菜	海帶排骨湯	水果	高麗木耳粥(雞肉)	奶油烤洋芋+豆漿
20	四	肉醬義大利麵+義式香料烤雞+雙椒炒青花+有機蔬菜+義式番茄蘑菇濃湯					水果	肉絲燴麵	水煮玉米+番茄蛋花湯
21	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	爽口高麗湯	優酪乳	咖哩炒米粉	紫米起司包
24	一	紫米飯	蔥爆肉片	茄汁甜條	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果	蒸蘿蔔糕+豆漿	蛋炒飯
25	二	糙米飯	奶香洋芋雞	金菇燴青花	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	餛飩湯	起司麵包+鮮奶
26	三	南瓜飯	鮮燴魚丁	田園什錦	季節蔬菜	白玉海結湯	水果	蔬菜魚片粥	薑汁地瓜湯
27	四	炒烏龍麵+貴妃雞丁+玉米肉末+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	饅頭夾肉片	水煮蛋和海帶湯
28	五	五穀飯	冬瓜燒肉	鮮燴豆腐	季節蔬菜	茄汁魚片湯	乳品	肉絲拉麵	鮮肉包

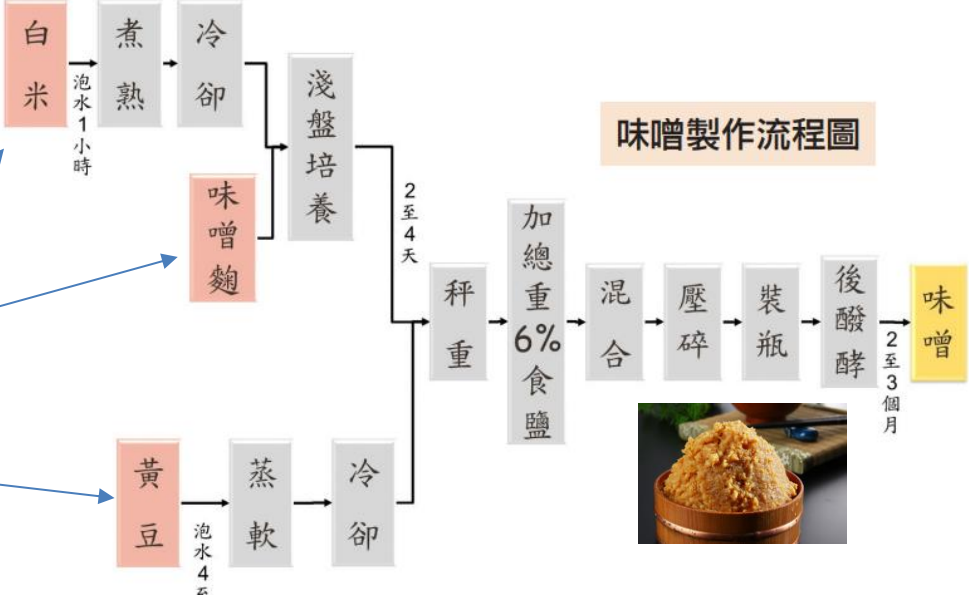
新移民文化週: 日本/韓國

### 味噌

為一種濃稠的、帶有強烈鹹味的醬，最常見於日本料理亦是受日本國家推廣的一種健康食品，韓國料理中也會出現。是中國傳統黃豆醬未形成的形式，其味道相似。



### 味噌製作流程圖



臺北市立文山特殊教育學校 112年04月份幼兒園早午點

日期						4月6日		4月7日	
菜名						南瓜豬肉蔬菜湯		慶生蛋糕X2	
餐點						菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一						南瓜	20	生日蛋糕6吋	2個
菜咖二						肉絲	15	生日蛋糕備品	250克
菜咖三						高麗菜	25		
菜咖四									
菜咖五									

日期						4月6日		4月7日	
餐點						小籠包+豆漿		擔仔麵	
菜名						菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一						小籠包	35	絞肉	20
菜咖二						豆漿	120	紅蘿蔔	5
菜咖三								油麵	60
菜咖四									
菜咖五									

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

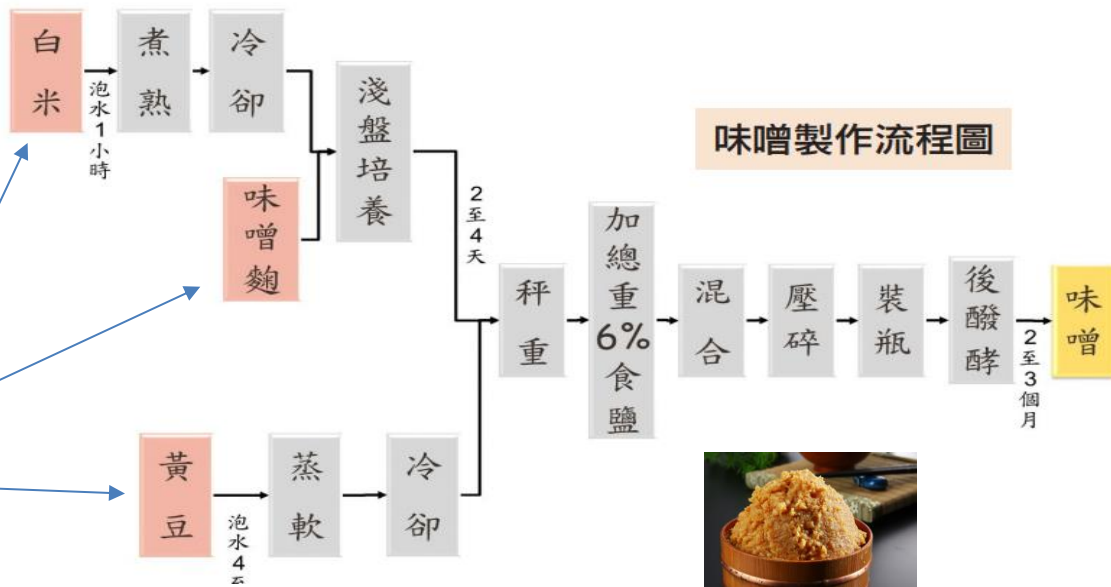
臺北市立文山特殊教育學校  
112年4月份營養午餐菜單

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	一	兒童節/清明節連假											
4	二												
5	三												
6	四	翡翠炒飯+洋蔥炒肉片+紅蘿高麗+有機蔬菜+薑絲冬瓜湯					水果	3.5	2.1	2.6	1	3.1	667
7	五	薏仁飯	蜜汁燒雞	塔香油腐	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	4.5	3	1.5	0.5	2.7	759
10	一	地瓜飯	沙茶豬柳	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	豆腐羹	水果	3.7	2.3	2.2	1	3.4	699.5
11	二	糙米飯	醬爆雞丁	毛豆三丁	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	3.4	1.8	1	2.8	787
12	三	五穀飯	四季豆肉片	西芹油腐	季節蔬菜	四神瘦肉湯	水果	4.5	2.6	1.8	1	2.3	718.5
13 新移民文化週	四	味噌豬肉炒飯+照燒雞腿+炒三絲+有機蔬菜+綠豆麥片湯					水果	5	2.6	1.9	1	3.1	792
14	五	燕麥飯	打拋豬肉	木須白菜	季節蔬菜	三菇雞湯	豆漿	4	3.8	2.5		2.4	735.5
17	一	糙米飯	炸魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.2	1	3.5	750
18	二	胚芽飯	雞肉治部煮	肉絲芽菜	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	3.6	2	1	2.3	791.5
19	三	薏仁飯	鐵板豬柳	豆瓣茄子	季節蔬菜	海帶排骨湯	水果	4	2.5	1.7	1	2.5	682.5
20	四	肉醬義大利麵+義式香料烤雞+雙椒炒青花+有機蔬菜+義式番茄蘑菇濃湯					水果	2.7	3.2	2.7	1	3	691.5
21	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	爽口高麗湯	優酪乳	4	3	1.9	0.5	2.7	734
24	一	紫米飯	蔥爆肉片	茄汁甜條	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果	4.6	2.1	1.9	1	2.5	699.5
25	二	糙米飯	奶香洋芋雞	金菇燴青花	有機蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4.6	2.6	1.8	1	3	757
26	三	南瓜飯	鮮燴魚丁	田園什錦	季節蔬菜	白玉海結湯	水果	3.6	2.9	2.6	1	2.3	698
27	四	炒烏龍麵+貴妃雞丁+玉米肉末+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	2.6	3.1	1.9	1	3.2	666
28	五	五穀飯	冬瓜燒肉	鮮燴豆腐	季節蔬菜	茄汁魚片湯	乳品	4	3.6	1.7	0.5	2.3	756

新移民文化週: 日本/韓國

味噌

為一種濃稠的、帶有強烈鹹味的醬，最常見於日本料理亦是受日本國家推廣的一種健康食品，韓國料理中也會出現。是中國傳統黃豆醬未形成的形式，其味道相似。





★每日配給蔥、薑、蒜★ ◆素食不要加

入五辛◆ 單位：

g/克

★每日配給蔥、薑、

★

## ◆素食不要加

入五辛◆ 單位：

克

★每日配給蔥、薑、

★

### ◆素食不要加

入五辛◆ 單位：

g/克

★每日配給蔥、薑、

★

## ◆素食不要加

入五辛◆ 單位：

/克

臺北市立文山特殊教育學校 112年4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
3	一	兒童節/清明節連假												
4	二													
5	三													
6	四	翡翠炒飯+炒三絲+紅蘿高麗+有機蔬菜+薑絲冬瓜湯					水果	4	1.3	2.6	1		2.6	619.5
7	五	薏仁飯	蔥燒豆包	三杯鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	4.8	1.6	2.3		0.5	2.7	695
10	一	地瓜飯	香炒豆干	蘿蔔煮	有機蔬菜	豆腐羹	水果	3.6	1.2	2	1		3.4	605
11	二	糙米飯	洋芋三色	木須青江	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.3	1.8	2.5	1		2.8	684.5
12	三	五穀飯	芝麻四季豆	西芹油腐	季節蔬菜	四神湯	水果	5.8	1.7	1.9	1		2.3	744.5
13	四	味噌炒飯+醬燒豆腸+炒三絲+有機蔬菜+綠豆地瓜湯					水果	5.2	2	2	1		2.6	741
14	五	燕麥飯	打拋干丁	芋丁三色	季節蔬菜	三菇湯	乳品	5	1.9	1.8		0.5	2.4	705.5
17	一	糙米飯	三杯豆干	高麗粉絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.2	1.4			2.7	629.5
18	二	胚芽飯	鮮蔬燴豆腐	清炒芽菜	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	2.1	2.2	1		2.3	670
19	三	薏仁飯	鐵板時蔬	紅燒茄子	季節蔬菜	海帶湯	水果	4.7	1.4	2.2	1		2.5	661.5
20	四	義大利麵+義式香料鮮蔬+什錦烤馬鈴薯+有機菜+義式番茄蘑菇濃湯					水果	2.3	2.1	2.3	1		2.6	553
21	五	糙米飯	紅燒豆包	蔥燒豆腐	季節蔬菜	爽口高麗湯	優酪乳	4.1	1.8	2.1		0.5	2.7	656
24	一	紫米飯	茄汁素雞	炒三絲	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果	5.3	2.1	2.2	1		2.5	756
25	二	糙米飯	奶香洋芋	金菇燴青花	有機蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.9	2.1	1.9	1		3	743
26	三	南瓜飯	洋蔥炒豆包	田園什錦	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	2.6	2.4	1.8	1		2.3	570.5
27	四	炒烏龍麵+鮮菇炒豆干+玉米洋芋+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	3	2.2	2	1		2.8	611
28	五	五穀飯	薑絲冬瓜	鮮燴豆腐	季節蔬菜	茄汁蔬菜湯	豆漿	4.2	2.5	2.5			2.3	647.5