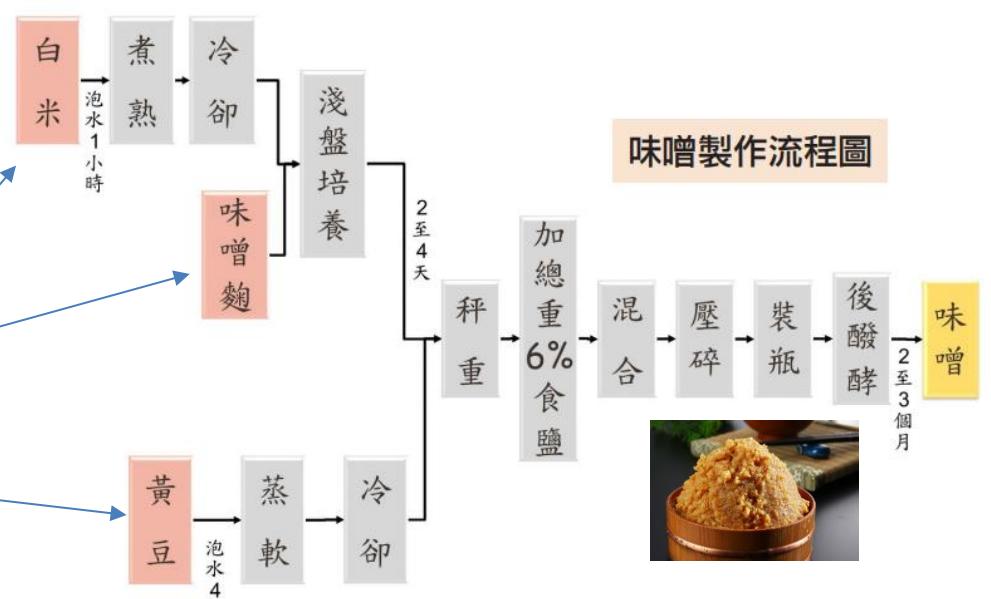


日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	上午點心	下午點心
3	一							
4	二							
5	三							
6	四	翡翠炒飯+洋蔥炒肉片+紅蘿高麗+有機蔬菜+薑絲冬瓜湯					水果	南瓜豬肉蔬菜湯
7	五	薏仁飯	蜜汁燒雞	塔香油腐	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	慶生蛋糕X2
10	一	地瓜飯	沙茶豬柳	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	豆腐羹	水果	青菜湯餃
11	二	糙米飯	醬爆雞丁	毛豆三丁	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	蔬菜烏龍麵
12	三	五穀飯	四季豆肉片	西芹油腐	季節蔬菜	四神瘦肉湯	水果	鮮蔬魚肉粥
13 新移民 文化週	四	味噌豬肉炒飯+照燒雞腿+炒三絲+有機蔬菜+綠豆麥片湯					水果	蒲瓜肉絲麵線
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
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
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
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)
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
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
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
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
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
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
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
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。



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								

日期	4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日	
菜名	青菜湯餃		蔬菜烏龍麵		鮮蔬魚肉粥		蒲瓜肉絲麵線		小饅頭+豆漿	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	小白菜	10	青江菜	15	小白菜	10	蒲瓜	20	小饅頭	1
菜咖二	水餃	45	紅蘿蔔	5	魚片	15	肉絲	10	豆漿	125
菜咖三			烏龍麵	60	白米	25	麵線	30		
菜咖四										
菜咖五										

日期	4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日	
餐點	鮮菇肉絲燴飯		奶油餐包+鮮奶		地瓜麵包		筍香包+味噌湯		洋蔥南瓜排骨湯	
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	金針菇	3	奶油餐包	35	地瓜麵包	45	筍香包	30	洋蔥	15
菜咖二	肉絲	10	鮮奶	120			洋蔥絲	6	南瓜	20
菜咖三	白米	25							排骨	25
菜咖四										
菜咖五										

日期	4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21日	
菜名	義大利麵濃湯		起司飯糰		高麗木耳粥(雞肉)		肉絲燴麵		咖哩炒米粉	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	馬鈴薯	15	起司片	5	高麗菜	15	肉絲	10	豆芽菜	15
菜咖二	玉米粒	5	白米	35	木耳	5	青江菜	10	紅蘿蔔	5
菜咖三	洋蔥	6			雞絞肉	10	白油麵	35	米粉	60
菜咖四					白米	25				
菜咖五										

日期	4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21日	
餐點	蔬菜肉絲豆腐羹		紅豆麵包+鮮奶		奶油烤洋芋+豆漿		水煮玉米+番茄蛋花湯		紫米起司包	
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	大白菜	25	紅豆麵包	45	馬鈴薯	50	黃玉米段	80	紫米起司包	45
菜咖二	肉絲	15	鮮奶	120	豆漿	120	蕃茄	20		
菜咖三	豆腐	20					雞蛋	5		
菜咖四										
菜咖五										

日期	4月24日		4月25日		4月26日		4月27日		4月28日	
菜名	蒸蘿蔔糕+豆漿		餛飩湯		蔬菜魚片粥		饅頭夾肉片		肉絲拉麵	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	蘿蔔糕	60	餛飩	60	小白菜	10	饅頭	45	肉絲	10
菜咖二	豆漿	120			魚片	15	肉片	20	拉麵	60
菜咖三					白米	25				
菜										

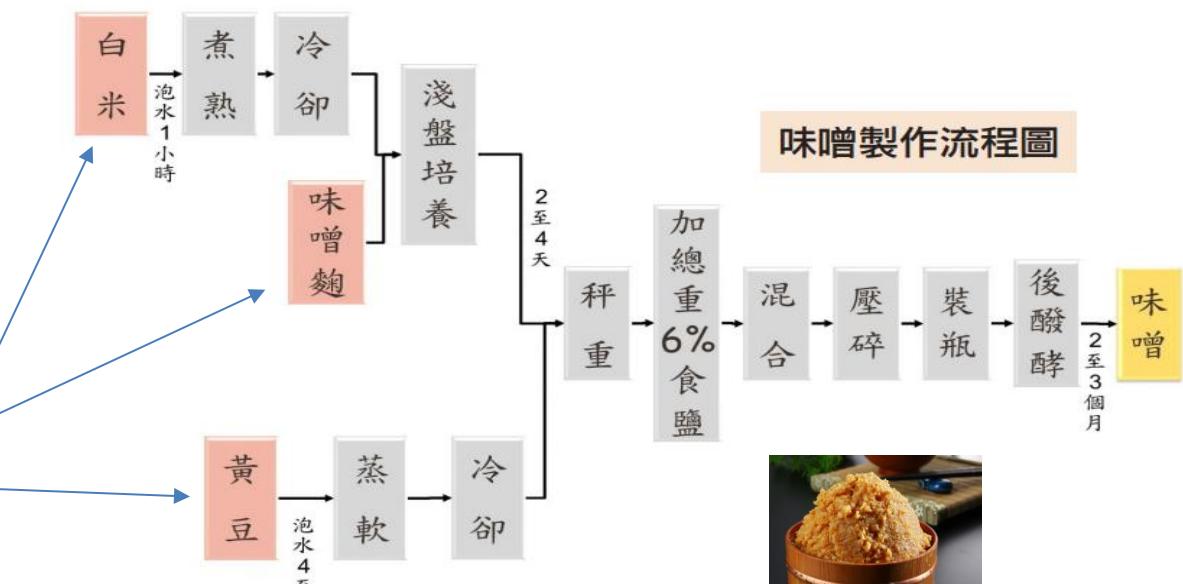
臺北市立文山特殊教育學校
112年4月份營養午餐菜單

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												
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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。



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												
4	二												
5	三												
6	四												
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												
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												
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												
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