

臺北市立文山特殊教育學校

112年6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	四	客家風味炒麵+客家小炒+綜合什錦燉菜+有機蔬菜+高纖蔬菜湯				水果	蘿蔔關東煮	羅宋排骨湯	
2	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	慶生蛋糕X2	饅頭夾蛋
5	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	香菇蘿蔔	有機蔬菜	綠豆麥片甜湯	水果	咖哩燴飯	肉絲炒冬粉
6 芒種	二	糙米飯	青花炒嫩雞	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	鮮蔬通心粉	蔓越莓麵包+鮮奶
7	三	燕麥飯	蔥燒魚片	翠炒豆薯	季節蔬菜	蓮子薏仁排骨湯	水果	水煮蛋+蘿蔔湯	紅豆紫米湯
8	四	蘑菇義大利麵(無豬)+香草雞腿+照燒甜條+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯				水果	玉米雞肉粥	黑糖饅頭+豆漿	
9	五	紫米飯	黃瓜燒肉	塔香海茸	季節蔬菜	柴香蘿蔔湯	乳品	鹹香麥片粥	燻雞麵包
12	一	胚芽飯	梅干扣肉	南瓜炒花椰	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	蔬菜拉麵	炒米粉
13	二	地瓜飯	油腐滷肉	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	肉羹麵線	筍香包+味增湯
14	三	糙米飯	蔥油雞丁	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	黃芽排骨湯	水果	鮮蔬魚肉粥	仙草蜜
15	四	咖哩炒飯+清蒸魚+高麗粉絲+有機蔬菜+紅豆紫米甜湯				水果	蛋餅	奶酥麵包+鮮奶	
16	五	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	蔬菜肉絲湯	水果餐
17	六	五穀飯	玉米雞丁	紹子豆腐	季節蔬菜	麻油杏菇湯	優酪乳	芹香魚片粥	葡萄麵包
19	一	五穀飯	醬燒肉片	三色干丁	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	水煮蛋+米漿	大滷麵
20	二	糙米飯	鹹水雞	炒三蔬	有機蔬菜	白菜肉片湯	水果	鮪魚吐司	杯子蛋糕+鮮奶
21 夏至	三	薏仁飯	蔥爆肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	乳品	什錦雞肉粥	鮮蔬魚丸湯

端午節假期

22	四							
23	五							
26	一	糙米飯	雙椒炒嫩雞	蔬菜咖哩	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	味噌粉絲湯
27	二	紫米飯	糖醋雞丁	豆干肉末	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	水煮玉米+豆漿
28	三	南瓜飯	台式打拋豬	白菜滷	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果	魚片粥
29	四	金瓜炒米粉+滷雞腿+洋芋炒肉末+有機蔬菜+玉米濃湯				水果	番茄拉麵	蔥花麵包

節氣到了「芒種」時期，此時稻子已經結實成「種」，而稻子的穀粒上會長出細芒，所以這個節氣稱為「芒種」。這時天氣逐漸炎熱預告夏天的到來，而春夏交替的梅雨季節也從芒種開始。

芒種時期的漁獲：在基隆和澎湖外海可以捕獲大量小卷，南部的高雄外海有豐富的**鰹魚**群；在台灣東北的蘇澳外海可以捕到**飛魚**。「**芒種夏至，樣仔（芒果）落蒂**」這句俗諺的意思是：台灣南部的熱帶水果—芒果會在芒種時節前後採收上市，喜歡**芒果**美味的人千萬別錯過喔！當令的水果有：**西瓜、荔枝、芒果、鳳梨**等都是當令水果。

芒種開始，濕熱更重，如濕熱內積，應該**少吃辛熱之品，多補充水份**，吃黃瓜、青菜、綠豆。亦可吃去濕的食物，如紅豆水、薏仁等。



臺北市立文山特殊教育學校
112年6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	四	客家風味炒麵+客家小炒+綜合什錦燉菜+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.5	2.4	2.3	1		2.6	589.5
2	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4	2.3	2		0.5	2.5	675
5	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	香菇蘿蔔	有機蔬菜	綠豆麥片甜湯	水果	5.7	2	2	1		2.6	776
6 芒種	二	糙米飯	青花炒嫩雞	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.7	1.7	1		2.5	732.5
7	三	燕麥飯	蔥燒魚片	翠炒豆薯	季節蔬菜	蓮子薏仁排骨湯	水果	5	2.7	1.4	1		2.4	755.5
8	四	蘑菇義大利麵(無豬)+香草雞腿+照燒甜條+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	3.3	3	2.1	1		2.6	685.5
9	五	紫米飯	黃瓜燒肉	塔香海苔	季節蔬菜	柴香蘿蔔湯	乳品	4	2.8	2.2		0.5	2.3	708.5
12	一	胚芽飯	梅干扣肉	南瓜炒花椰	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	4.4	3.2	2.5	1		2.6	787.5
13	二	地瓜飯	油腐滷肉	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.4	3	1.5	1		2.5	743
14	三	糙米飯	蔥油雞丁	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	黃芽排骨湯	水果	4.3	2.8	2	1		3.5	778.5
15	四	咖哩炒飯+清蒸魚+高麗粉絲+有機蔬菜+紅豆紫米甜湯					水果	5.4	2.2	2	1		2.6	770
16	五	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	4	2.6	2.5	1		2.5	710
17	六	五穀飯	玉米雞丁	紹子豆腐	季節蔬菜	麻油杏菇湯	優酪乳	4.2	3.5	1.5		0.5	2.4	762
19	一	五穀飯	醬燒肉片	三色干丁	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.9	3.4	1.2	1		2.3	791.5
20	二	糙米飯	鹹水雞	炒三蔬	有機蔬菜	白菜肉片湯	水果	4	2.5	2.4	1		2.5	700
21 夏至	三	薏仁飯	蔥爆肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	乳品	4.7	3.1	1.7		0.5	2.7	785.5
22	四	端午節假期												
23	五													
26	一	糙米飯	雙椒炒嫩雞	蔬菜咖哩	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	4.6	2.6	1.7	1		2.7	741
27	二	紫米飯	糖醋雞丁	豆干肉末	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	3.7	1.6	1		2.6	774.5
28	三	南瓜飯	台式打拋豬	白菜滷	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果	3.6	2.5	2.6	1		2.4	672.5
29	四	金瓜炒米粉+滷雞腿+洋芋炒肉末+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	2.7	2.6	1.7	1		2.8	612.5

節氣到了「芒種」時期，此時稻子已經結實成「種」，而稻子的穀粒上會長出細芒，所以這個節氣稱為「芒種」。這時天氣逐漸炎熱預告夏天的到來，而春夏交替的梅雨季節也從芒種開始。

芒種時期的漁獲：在基隆和澎湖外海可以捕獲大量小卷，南部的高雄外海有豐富的鰹魚群；在台灣東北的蘇澳外海可以捕到飛魚。「芒種夏至，樣仔（芒果）落蒂」這句俗諺的意思是：台灣南部的熱帶水果—芒果會在芒種時節前後採收上市，喜歡芒果美味的人千萬別錯過喔！當令的水果有：西瓜、荔枝、芒果、鳳梨等都是當令水果。

芒種開始，濕熱更重，如濕熱內積，應該少吃辛熱之品，多補充水份，吃黃瓜、青菜、綠豆。亦可吃去濕的食物，如紅豆水、薏仁等。



臺北市立文山特殊教育學校 112年06月份幼兒園早午點

日期	5月29日		5月30日		6月17日		6月1日		6月2日	
餐點					葡萄麵包		羅宋排骨湯		饅頭夾蛋	
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					葡萄麵包	45克	蕃茄	20	饅頭	45
菜咖二							洋蔥	6	生雞蛋	20
菜咖三							馬鈴薯	10		
菜咖四							西洋芹	10		
菜咖五							排骨	25		

端午節假期

5月29日 (一)

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月30日 (二)

17日(六)		乳品
白米		60
糙米		10
14	五穀米	10
雞丁	清雞肉丁	75
	玉米粒	20
	紅K小丁	10
	木耳	10
豆腐	香菇	8
	豆腐	80
	洋蔥片	10
	蔥花	
	小白菜	85
菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

6月1日(四)		
客家風味炒麵	白油麵	110
P=3.2	芹菜段	10
20	小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	10
	油蔥酥	
客家小炒	CAS肉絲	75
	豆干片	15
	洋蔥絲	15
	木耳	5
綜合什錦燉菜	CAS馬K中丁	35
	茄子	20
	紅K片	15
	紅椒片	10
	黃椒片	10
有機	山菠菜	85
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月2日(五)		優酪乳
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	
金菇燴冬瓜	冬瓜大丁	70
	金針菇	15
	紅K絲	5
青菜	蚵白菜	85
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	

6月5日(一)		
薏仁飯	白米	60
-2.1	糙米	10
24	薏仁	10
青蔬炒肉片	肉片	75
	蘑菇罐	10
	紅K片	10
	黃椒片	5
香姑蘿蔔	白K中丁	50
	紅K中丁	20
	香姑	20
	柴魚片	
青機	白莧菜	85
豆麥片甜湯	綠豆	20
	麥片	15
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

月7日(三)		
反	白米	60
	糙米	10
22	燕麥	10
魚片	水鱗片	1片
10	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥	3
豆薯	豆薯粗絲	50
	紅K絲	25
	毛豆仁	15
	蚵白菜	85
蓮子	大薏仁	5
湯	蓮子	5
	馬K小丁	8
	龍骨丁	15

蘑菇義大利麵	義大利麵	50
P=2.7	蘑菇罐	20
26	玉米粒	15
	洋蔥小丁	15
	麵粉	
	奶油	2塊
香草雞翅	棒棒腿	1支
	義大利香料	
照燒甜條	履歷甜不辣	45
	洋蔥絲	15
	小黃瓜圓片	20
	黃椒中丁	10
有機	空心菜	85
菌菇蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	金針菇	8
	紅K絲	5
	杏鮑菇	8
	西芹段	5

◆素食不要加入五辛◆

單位：人/臺

6月9日(五)		乳品
紫米飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
24	紫米	10
黃瓜燒肉	肉塊	75
	大黃瓜中丁	30
	薑	
塔香海苔	海苔	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
青菜	高麗菜	85
柴香蘿蔴湯	白K中丁	35
	香菇	5
	焢湯柴魚片	

6月12日(一)		
胚芽飯 -2.3	白米	60
	胚芽米	10
豆干扣肉	肉塊	75
	馬K小丁	15
	豆干丁	15
	梅乾菜	2斤
	薑、蒜	
南瓜炒花椰	CAS青花菜	80
	南瓜中丁	20
	洋蔥中丁	15
面機	油江菜	85
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	芹菜末	
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月13日 (二)		
地瓜飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
17	地瓜小丁	10
油腐滷肉	肉塊	75
	油豆腐	20
	紅K絲	10
毛豆爆雙丁	CAS馬K小丁	40
	紅K小丁	25
	毛豆仁	25
	蒜末	
有機	荷葉白菜	85
薑絲海結湯	海結	25
	蔥花	
	薑	

6月15日 (四)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
25	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
清蒸魚	水鯊片	1片
魚片+10	大黃瓜中丁	50
	蔥.薑.米酒	
高麗粉絲	履歷高麗	30
	冬粉	10
	紅K絲	10
	木耳	5
有機	空心菜	85
紅豆紫米	紅豆	20
甜湯	紫米	10
	糖	

◆素食不要加入五辛◆

單位：1人/克

6月19日(一)		
五穀飯	白米	60
P=3.6	糙米	10
14	五穀米	10
醬燒肉片	肉片	75
	麵腸切片	20
	甜麵醬	
三色干丁	CAS馬K小丁	40
	豆乾丁	20
	三色豆	30
有機	荷葉白菜	85
番茄豆芽湯	黃豆芽	15
	番茄	8

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月20日(二)		
糙米飯	白米	60
P=2.4	糙米	20
19		
鹹水雞	去骨清腿丁	85
	白K中丁	15
	小黃瓜圓片	10
	紅K片	10
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
有機	白莧菜	85
白菜肉片湯	大白菜切	15
	木耳	5
	紅K絲	5
	肉片	15

◆素食不要加入五辛◆

端午節假期

6月22日 (四)

6月23日 (五)

6月21日(三)		
薏仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
18	薏仁	10
蔥爆肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
黃瓜豆腸	豆腸切片	30
	小黃瓜圓片	30
	紅K片	15
青菜	高麗菜	85
薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25
	芋頭中丁	15
	糖	
	薑	

單位:1人/克

6月26日(一)		
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
雙椒炒嫩雞	去骨清腿	85
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	55
	紅K中丁	20
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉	
有機	黑葉白菜	85
玉米排骨湯	玉米段2cm	1塊
	龍骨丁	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月27日(二)		
紫米飯	白米	60
P=4.0	糙米	10
20	紫米	10
糖醋雞丁	清雞肉丁	75
	洋蔥中丁	20
	紅K中丁	15
	木耳	15
	番茄醬	
豆干肉末	絞肉	30
	豆乾丁	25
	洋蔥小丁	10
	豆豉	1
	蒜末	
有機	空心菜	85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海芽	
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月28日(三)		
南瓜飯	白米	60
P=2.7	糙米	10
20	南瓜小丁	10
台式打拋豬	豬絞肉	75
	洋蔥小丁	15
	黃椒小丁	8
	番茄	10
	豆薯小丁	10
	九層塔	
白菜滷	大白菜	65
	紅K絲	15
	木耳	15
	香菇	15
青菜	蚵白菜	85
冬瓜魚丸湯	冬瓜中丁	30
	CAS魚丸	15
	薑絲	

6月29日(四)		
瓜炒米粉	濕米粉	80
2.7	洋蔥絲	15
22	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
雞腿	棒棒腿	1支
芋炒肉末	馬K小丁	50
	紅K小丁	15
	絞肉	15
	毛豆仁	10
機	小白菜	85
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

臺北市立文山特殊教育學校
112年6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
1	四	客家風味炒麵+客家干片+玉米蒸蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯				水果	2.5	2	2.5	1		2.9	578	
2	五	糙米飯	豉汁洋芋	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4	1.8	2.2		0.5	2.8	656
5	一	薏仁飯	炒時蔬	香菇蘿蔔	季節蔬菜	綠豆麥片甜湯	水果	5.7	1.7	2.4	1		2.4	754.5
6	二	糙米飯	炒青花菜	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.1	2.2	1		3	722.5
7	三	燕麥飯	紅燒豆包	翠炒豆薯	季節蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.5	2.2	2.2	1		2.3	698.5
8	四	蘑菇義大利麵(無豬)+荷包蛋+照燒甜條+有機蔬菜+菌菇蔬菜湯				水果	3.3	1.6	1.9	1		2.6	575.5	
9	五	紫米飯	清炒黃瓜	塔香海苔	季節蔬菜	柴香蘿蔔湯	乳品	4	1.5	2.4		0.5	2.5	625
12	一	胚芽飯	梅干百頁	南瓜炒花椰	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	4.4	2.4	1.9	1		2.6	712.5
13	二	地瓜飯	香滷油豆腐	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.4	2.1	1.7	1		2.6	685
14	三	糙米飯	蔥燒豆干	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	黃芽湯	水果	4.3	2.3	2	1		3.1	723
15	四	咖哩炒飯+荷包蛋+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯				水果	4.6	2	2.5	1		2.9	725	
16	五	胚芽飯	番茄豆包	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	金針菇湯	水果	4	2.1	2.4	1		2.5	670
17	六	五穀飯	炒三色	紹子豆腐	季節蔬菜	杏鮑菇湯	優酪乳	4.2	2.5	2.5		0.5	2.5	716.5
19	一	五穀飯	醬燒麵腸	三色干丁	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.9	2.4	1.4	1		2.7	739.5
20	二	糙米飯	蘿蔔三色	炒三蔬	有機蔬菜	白菜湯	水果	4	1.6	2.5	1		2.4	630.5
21	三	薏仁飯	炒時蔬	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	乳品	4.7	2.3	1.8		0.5	2.5	719
22	四	端午節假期												
23	五	端午節假期												
26	一	糙米飯	豆酥黃瓜	蔬菜咖哩	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.6	1.5	2.5	1		2.2	656
27	二	紫米飯	糖醋豆腐	韮菜鬆	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	2.2	2	1		2.6	672
28	三	南瓜飯	打拋風時蔬	白菜滷	季節蔬菜	鮮菇湯	水果	3.6	1.7	2.9	1		2.6	629
29	四	金瓜炒米粉+滷豆干+烤洋芋+有機蔬菜+玉米湯				水果	2.7	1.6	2	1		2.7	540.5	

