

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+味噌湯
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	鮭魚吐司	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
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	味噌粉絲湯	蔥香蛋炒飯
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	紅豆麵包+鮮奶
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	南瓜豆漿濃湯(無糖豆漿)
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**鯷魚**群；在台灣東北的蘇澳外海可以捕到**飛魚**。「芒種夏至，棧仔（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	塔香海茸	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	
菜名					芹香魚片粥		蘿蔔關東煮		慶生蛋糕X2	
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					芹菜	5	白蘿蔔大丁	20	生日蛋糕6吋	2個
菜咖二					魚片	20	小貢丸	20	生日蛋糕備品	250克
菜咖三					白米	25	甜不辣小條	20		
菜咖四										
菜咖五										

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		

日期	6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日	
菜名	咖哩燴飯		鮮蔬通心粉		水煮蛋+蘿蔔湯		玉米雞肉粥		鹹香麥片粥	
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	紅蘿蔔	10	高麗菜粗絲	20	生雞蛋	1顆	玉米粒	5	青江菜	10
菜咖二	馬鈴薯	20	紅蘿蔔丁	5	蘿蔔小丁	35	雞絞肉	10	麥片	15
菜咖三	白米	35	通心粉	50			白米	25	白米	25
菜咖四										
菜咖五										

日期	6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日	
餐點	肉絲炒冬粉		蔓越莓麵包+鮮奶		紅豆薏仁湯		黑糖饅頭+豆漿		燻雞麵包	
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	上肉絲	15	蔓越莓麵包	45克	紅豆	15	黑糖饅頭	45克	燻雞麵包	45克
菜咖二	紅蘿蔔絲	5	牛奶	100	薏仁	15	豆漿	120		
菜咖三	冬粉	20								
菜咖四										
菜咖五										

日期	6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日	
菜名	蔬菜拉麵		肉羹麵線		鮮蔬魚肉粥		蛋餅		蔬菜肉絲湯	
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	大白菜	15	肉羹	20	小白菜	10	蛋餅皮	35	小白菜	10
菜咖二	拉麵	60	麵線	30	魚片	30	生雞蛋	30	上肉絲	15
菜咖三					白米	25				
菜咖四										
菜咖五										

日期	6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日	
餐點	炒米粉		筍香包+味噌湯		仙草蜜		奶酥麵包+鮮奶		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	高麗菜	20	筍香包	45克	仙草蜜	100	奶酥麵包	45克	雙色水果	
菜咖二	紅蘿蔔	5	洋蔥	6			鮮奶	100		
菜咖三	米粉	50								
菜咖四										
菜咖五										

日期	6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日	
菜名	水煮蛋+米漿		鮪魚吐司		什錦雞肉粥		端 午 節 假 期			
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點				
菜咖一	生雞蛋	19顆	鮪魚吐司	45克	小白菜	25				
菜咖二	糙米漿	120			雞絞肉	10				
菜咖三					白米	25				
菜咖四										
菜咖五										

日期	6月19日		6月20日		6月21日		端 午 節 假 期
餐點	大滷麵		杯子蛋糕+鮮奶		鮮蔬魚丸湯		
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	
菜咖一	大白菜粗絲	15	杯子蛋糕	45克	小白菜	10	
菜咖二	紅蘿蔔絲	5	牛奶	100	魚丸	1包	
菜咖三	木耳絲	10					
菜咖四	生雞蛋	15					
菜咖五	陽春麵	60					

5月29日 (一)		

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月30日 (二)		

6月17日 (六) 乳品		
五穀飯	白米	60
P=3.6	糙米	10
14	五穀米	10
玉米雞丁	清雞肉丁	75
	玉米粒	20
	紅K小丁	10
	木耳	10
紹子豆腐	香菇	8
	豆腐	80
	洋蔥片	10
	蔥花	
青菜	小白菜	85
麻油杏菇湯	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

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	

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月5日 (一)		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
24	薏仁	10
鮮蔬炒肉片	肉片	75
	蘑菇罐	10
	紅K片	10
	黃椒片	5
香菇蘿蔔	白K中丁	50
	紅K中丁	20
	香菇	20
	柴魚片	
有機	白莧菜	85
綠豆麥片甜湯	綠豆	20
	麥片	15
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月6日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
25		
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	20
	紅K片	10
洋芋炒雙椒	CAS馬K中丁	50
	紅椒小丁	20
	黃椒小丁	20
有機	黑葉白菜	85
青菜豆腐湯	青江菜	15
	豆腐	20

6月7日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
22	燕麥	10
蔥燒魚片	水滷片	1片
魚片+10	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥	3
翠炒豆薯	豆薯粗絲	50
	紅K絲	25
	毛豆仁	15
青菜	蚵白菜	85
薏仁蓮子	大薏仁	5
排骨湯	蓮子	5
	馬K小丁	8
	龍骨丁	15

◆素食不要加入五辛◆

6月8日 (四)		
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

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	
塔香海茸	海茸	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
青菜	高麗菜	85
柴香蘿蔔湯	白K中丁	35
	香菇	5
	焢湯柴魚片	

單位:1人/克

6月12日 (一)		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
梅干扣肉	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
有機	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14日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.5	糙米	20
25		
蔥油雞丁	清肉丁	75
	洋蔥絲	15
	紅K絲	15
	青蔥	
彩繪杏鮑菇	杏鮑菇	35
	紅K片	15
	木耳	15
	玉米粒	25
青菜	青江菜	85
黃芽排骨湯	黃豆芽	18
	龍骨丁	15

◆素食不要加入五辛◆

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	水滷片	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	

6月16日 (五) 優酪乳		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
24		
番茄燉肉	肉塊	75
	番茄	20
	洋蔥中丁	10
	紅K中丁	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
金針菇雞湯	金針菇	20
	紅K絲	5
	棒腿丁	15

單位:1人/克

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	塔香海茸	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													
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	韭菜鬆	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

