

## 臺北市立文山特殊教育學校 112年8.9月份營養午餐菜單

# 臺北市立文山特殊教育學校 112年8.9月份營養午餐菜單

# 臺北市立文山特殊教育學校 112年8.9月份營養午餐素菜單

# 臺北市立文山特殊教育學校 112年8.9月份幼兒園早午點

菜咖五									
日期	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日				
菜名	絲瓜肉絲麵線	味噌粉絲湯	水煮玉米+海芽肉片湯	鮮蔬烏龍麵	通心粉濃湯				
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖
菜咖一	絲瓜	20	洋蔥絲	6	黃玉米段	80	大白菜	15	馬鈴薯
菜咖二	肉絲	10	冬粉	20	肉片	10	烏龍麵	60	玉米粒
菜咖三	麵線	30			海帶芽	1			洋蔥
菜咖四					雞蛋	5			通心麵
菜咖五									20

日期	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日				
餐點	清粥小菜	小餐包+鮮奶	紅豆麥片湯	香草烤洋芋+豆漿	三色炒飯				
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖
菜咖一	白米	25	小餐包	45克	紅豆	15	馬鈴薯	50	三色豆
菜咖二	高麗菜	20	牛奶	100	麥片	15	豆漿	120	雞蛋
菜咖三	紅蘿蔔	5							白米
菜咖四	油豆皮	5							35
菜咖五									

日期	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日				
菜名	小饅頭+豆漿	蔬菜拉麵	香菇玉米蛋花粥	青菜湯餃					
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	
菜咖一	小饅頭	1個	小白菜	10	香菇	5	小白菜	10	
菜咖二	豆漿	125	拉麵	60	玉米粒	5	水餃	45	
菜咖三					雞蛋	15			
菜咖四					白米	25			
菜咖五									

日期	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日					
餐點	炒米粉	克林姆麵包+鮮奶	蘿蔔糕	白菜豆腐羹					
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	
菜咖一	高麗菜	20	克林姆麵包	45克	蘿蔔糕	60	大白菜	25	
菜咖二	紅蘿蔔	5	牛奶	100			豆腐	20	
菜咖三	米粉	50							
菜咖四									
菜咖五									

中秋節假期

8月28日(一)

五穀飯	白米	60
P=3	糙米	10
19	五穀米	10
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
紅燒什錦	高麗菜	35
	紅K絲	10
	白K粗絲	30
	毛豆仁	8
	金針菇	8
有機	空心菜	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

9月23日(六)

糙米飯	白米	60
P=3	糙米	20
19	五穀米	10
粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜	小松菜	85
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	10
	蚵白菜	15

8月30日(三)

鐵板炒飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
照燒雞腿	棒棒腿	1支
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	豆薯絲	15
	木耳	10
有機	空心菜	85
薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25
	芋頭中丁	15
	薑	
	糖	

8月31日(四)

五穀飯	白米	60
P=3	糙米	10
19	五穀米	10
親子丼	去骨清腿丁	85
	洋蔥中丁	18
	雞蛋	10
	香菇	5
	毛豆仁	3
三杯洋芋鮑菇	馬K中丁	40
	杏鮑菇	30
	麵腸切片	20
	薑	
青菜	青江菜	85
羅宋湯	蕃茄	15
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

優酪乳

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月4日(一) 乳品

紫米飯	白米	60
P=3.3	糙米	10
17	紫米	10
鮮蔬炒肉片	肉片	75
	蘑菇罐	10
	紅K片	10
	黃椒片	5
	芹菜段	5
芋丁三色	芋頭小丁	40
CAS	三色豆	50
有機	荷葉白菜	85
玉米蘿蔔湯	玉米段2CM	1塊
	白K中丁	30

9月5日(二)

薏仁飯	白米	60
	糙米	10
	薏仁	10
椰香咖哩雞	清雞肉丁	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉.椰漿	
肉末南瓜	南瓜大丁	75
	絞肉	10
	香菇	5
	薑	
有機	空心菜	85
番茄豆芽湯	黃豆芽	15
	蕃茄	8

9月6日(三)

地瓜飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
2	地瓜小丁	10
茄汁魚片	魚片	1片
魚片+10	蕃茄	20
	洋蔥	15
	番茄醬	
西芹油腐	西芹片	35
	小三角油腐	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜	小白菜	85
三姑湯	金針菇	10
	香菇	10
	杏鮑菇	10
	薑絲	

9月7日(四)

翡翠炒飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
21	雞蛋	10
	青江菜切碎	10
	金針菇	10
	香菇	5
	紅K小丁	5
	薑汁燒肉	肉片
	紅K絲	8
	洋蔥絲	5
	木耳	10
	薑	
紅蘿青花	青花菜	85
	紅K中丁	15
	蝦皮	
有機	黑葉白菜	85
綠豆麥片湯	綠豆	20
	麥片	15
	糖	

9月8日(五)

燕麥飯	白米	60
	糙米	10
	燕麥	10
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	55
	薑絲	
塔香海苔	海苔	30
	九層塔	3
	白K	50
	麵腸	15
	薑絲	
青菜	油菜	85
魚片米粉湯	濕米粉	15
	魚片	15
	紅K絲	10

乳品

9月11日(一)

五穀飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
23	五穀米	10
麻油雞丁	清雞肉丁	75
	洋蔥中丁	20
	紅K片	10
	薑	
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
CAS	高麗菜絲	30
有機	小白菜	85
什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10
	青椒絲	5
	蕃茄	5
	大白菜切	15

9月12日(二)

胚芽飯	白米	60


<tbl\_r cells="3" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1" used

9月18日(一) 優酪乳

薏仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
19	大薏仁	10
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
薑絲南瓜	南瓜大丁	75
	洋蔥絲	15
	薑	
有機	荷葉白菜	85
味噌豆腐湯	味噌	
	豆腐	25
	海芽	
	蔥花	

9月19日(二)

南瓜飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	南瓜小丁	10
蔥爆雞柳	清雞肉丁	75
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥段	3
玉米肉末	CAS玉米粒	45
	馬K小丁	25
	絞肉	20
有機	黑葉白菜	85
白菜什錦湯	小白菜切	20
	金針菇	5
	木耳	5
	CAS花枝丸	10

9月20日(三)

燕麥飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
17	燕麥	10
洋芋燒肉	豬柳	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜	高麗菜	85
鮮菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	金針菇	3
	香菇	3

9月21日(四)

金瓜米粉	濕米粉	80
P=3.2	洋蔥絲	15
29	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
烤雞排	生鮮雞排	1塊
木須炒蛋	CAS雞蛋	45
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	蔥花	3
有機	小松菜	85
薏仁蓮子	大薏仁	5
	肉絲湯	蓮子
	馬K小丁	10
	肉絲	8

9月22日(五)

糙米飯	白米	60
P=3.7	糙米	20
20		
南瓜蒸肉	肉塊	75
	南瓜中丁	30
	粉蒸粉	2包
香菇蘿蔔豆干	白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
青菜	蚵白菜	85
冬瓜海芽湯	冬瓜	35
	海芽	
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月25日(一) 乳品

燕麥飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
18	燕麥	10
芹香炒雞	去骨清腿	85
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	洋蔥	10
南洋咖哩	馬K中丁CAS	45
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	20
	咖哩粉	
有機	荷葉白菜	85
仙草綠豆湯	仙草凍	2桶
	綠豆	20
	糖	
	衛生冰塊	

9月26日(二)

糙米飯	白米	60
P=2.2	糙米	20
20		
沙茶魚片	魚片	1片
魚片+10	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
	沙茶醬	
紅蘿高麗	高麗菜	80
	紅K絲	10
有機	白莧菜	85
鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁	25
	鳳梨	10
	棒腿丁	15
	薑	

9月27日(三)

胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
23		
咕咾肉	肉塊	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芝麻鮮菇	杏鮑菇	40
	香菇	20
	金針菇	25
	白芝麻	
青菜	油菜	85
洋芋蘿蔔湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

9月28日(四)

台式炒麵	白油麵	110
P=2.6	肉絲	15
23	洋蔥絲	20
	香菇	5
	紅K絲	5
三杯雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
炒三蔬	CAS紅K絲	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
有機	小白菜	85
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5
	棒腿丁	3K

9月29日(五)

中秋節假期

單位:1人/克

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆