

臺北市立文山特殊教育學校
112年10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
2	一	胚芽飯	京醬肉絲	彩椒花椰	有機蔬菜	味噌豆腐魚片湯	水果	蘿蔔關東煮	玉米肉末粥
3	二	糙米飯	和風雞丁	元氣蒸蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	鮮蔬肉絲麵	克林姆麵包+鮮奶
4	三	薏仁飯	京都肉塊	芽菜雞絲	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	養生山藥粥	仙草蜜
5	四	義大利麵+烤雞腿+洋芋三色+有機蔬菜+芋頭西米露					水果	鮮菇肉絲燴飯	烤地瓜+豆漿
6	五	地瓜飯	油腐滷肉	木須白菜	季節蔬菜	番茄海結湯	優酪乳	慶生蛋糕x2	鮪魚吐司
9	一	國慶日放假							
10	二	國慶日放假							
11	三	糙米飯	沙茶豬柳	醬燒冬瓜	季節蔬菜	豆腐羹	水果	芹香魚片粥	洋芋濃湯
12	四	翡翠炒飯+三杯雞+南瓜炒花椰+有機蔬菜+義式蔬菜湯					水果	白玉肉絲冬粉	水煮玉米+豆漿
13	五	紫米飯	冬瓜燒肉	豆瓣茄子	季節蔬菜	金菇白菜湯	乳品	咖哩肉絲麵	小籠包+鮮奶
16	一	胚芽飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機蔬菜	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	擔仔麵	南瓜雞肉粥
17	二	糙米飯	玉米雞丁	照燒甜條	有機蔬菜	羅宋湯	水果	義大利麵濃湯	菠蘿麵包+鮮奶
18	三	燕麥飯	薑汁燒肉	鮮燴豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	蔥香蛋炒飯	四色甜粥
19	四	什錦烏龍麵+親子丼+三色干丁+有機蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	小饅頭+海芽湯	水煮蛋+米漿
20	五	薏仁飯	鮮燴魚丁	西芹油腐	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯	優酪乳	麵線羹	鮮肉包
23	一	糙米飯	台式打拋豬	香菇蒸蛋	有機蔬菜	三菇湯	水果	蔬菜肉絲麵	紅蘿白菜排骨湯
24	二	南瓜飯	番茄燒雞	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	味噌粉絲湯	小餐包+鮮奶
25	三	五穀飯	洋蔥豬柳	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	黃芽海帶湯	水果	鮮菇雞肉末粥	綠豆地瓜湯
26	四	咖哩炒麵(無豬)+鹹水雞+洋芋炒雙椒+有機蔬菜+薏仁蓮子肉絲湯					水果	日式年糕湯	筍香包+味噌湯
27	五	糙米飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	季節蔬菜	番茄玉米湯	豆漿	叉燒包+豆漿	葡萄麵包
30	一	五穀飯	炸魚排	銀芽肉絲	有機蔬菜	豆花甜湯	水果	日式烏龍麵	蔬菜魚片粥
31	二	糙米飯	絞肉炒三丁	酸甜三彩	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮肉麵線	芝麻包+牛奶

臺北市立文山特殊教育學校 112年10月份幼兒園早午點

日期	10月11日		10月12日		10月13日	
菜名	芹香魚片粥		白玉肉絲冬粉		咖哩肉絲麵	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	芹菜	5	蘿蔔小丁	10	肉絲	15
菜咖二	魚片	20	上肉絲	15	白油麵	60
菜咖三	白米	25	冬粉	20		
菜咖四						
菜咖五						

國慶日放假

日期	國慶日放價	
餐點	洋芋濃湯	水煮玉米+豆漿
菜名	菜咖	小籠包+鮮奶
菜咖一	馬鈴薯小丁	午點
菜咖二	黃玉米段	35
菜咖三	洋蔥	6
菜咖四	豆漿	120
菜咖五		

臺北市立文山特殊教育學校

112年10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
2	一	胚芽飯	京醬肉絲	彩椒花椰	有機蔬菜	味噌豆腐魚片湯	水果	4	2.9	2	1		2.4	715.5
3	二	糙米飯	和風雞丁	元氣蒸蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	4.2	3.2	1.4	1		2.8	755
4	三	薏仁飯	京都肉塊	芽菜雞絲	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	4.2	3	1.8	1		2.5	736.5
5	四	義大利麵+烤雞腿+洋芋三色+有機蔬菜+芋頭西米露					水果	4.2	3.6	1.3	1		2.4	764.5
6	五	地瓜飯	油腐滷肉	木須白菜	季節蔬菜	番茄海結湯	優酪乳	4	2.5	2.3		0.5	2.5	697.5
9	一	國慶日放假												
10	二	國慶日放假												
11	三	糙米飯	沙茶豬柳	醬燒冬瓜	季節蔬菜	豆腐羹	水果	4	2.6	2.3	1		2.5	705
12	四	翡翠炒飯+三杯雞+南瓜炒花椰+有機蔬菜+義式蔬菜湯					水果	4.2	3.4	2.6	1		2.3	777.5
13	五	紫米飯	冬瓜燒肉	豆瓣茄子	季節蔬菜	金菇白菜湯	乳品	4	2.5	1.8		0.5	2.8	698.5
16	一	胚芽飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機蔬菜	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	5.5	2	2.4	1		2.1	749.5
17	二	糙米飯	玉米雞丁	照燒甜條	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2.5	2	1		3.2	777.5
18	三	燕麥飯	薑汁燒肉	鮮燴豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	3	1.4	1		2.3	731.5
19	四	什錦烏龍麵+親子丼+三色干丁+有機蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	2.7	3.2	2	1		2.8	665
20	五	薏仁飯	鮮燴魚丁	西芹油腐	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯	優酪乳	4.2	3	1.7		0.5	2.4	729.5
23	一	糙米飯	台式打拋豬	香菇蒸蛋	有機蔬菜	三菇湯	水果	4	2.8	1.4	1		2.3	688.5
24	二	南瓜飯	番茄燒雞	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4	2.7	2.4	1		2.3	706
25	三	五穀飯	洋蔥豬柳	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	2.9	1.9	1		2.5	717.5
26	四	咖哩炒麵(無豬)+鹹水雞+洋芋炒雙椒+有機蔬菜+薏仁蓮子肉絲湯					水果	3.6	2.4	1.9	1		3	674.5
27	五	糙米飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	季節蔬菜	番茄玉米湯	豆漿	4	3.4	2			2.4	693
30	一	五穀飯	炸魚排	銀芽肉絲	有機蔬菜	豆花甜湯	水果	4	3	1.3	1		3	732.5
31	二	糙米飯	絞肉炒三丁	酸甜三彩	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4	2.2	2.2	1		2.4	668

10月2日 (一)

胚芽飯	白米	60
	胚芽米	10
京醬肉絲	肉絲	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
彩椒花椰	CAS青花菜	80
	紅椒絲	5
	黃椒絲	5
有機	空心菜	85
味噌豆腐魚片湯	味噌	
	魚片	20
	豆腐	20
	蔥花	

10月3日 (二)

糙米飯	白米	60
	糙米	20
和風雞丁	清雞肉丁	75
	馬K中丁	15
	紅K片	10
	香菇	8
元氣蒸蛋	雞蛋	40
	毛豆仁	5
	紅K小丁	5
有機	味美菜	85
竹筍排骨湯	竹筍切片	30
	龍骨	3k

10月4日 (三)

薏仁飯	白米	60
	糙米	10
	小薏仁	10
京都肉塊	肉塊	75
	青江菜	20
	番茄醬	
	烏醋	
芽菜雞絲	豆芽菜	40
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
	雞胸肉	20
	木耳	10
青菜	青江菜	85
玉米豆腐湯	玉米粒	20
	豆腐	20
	香菇	5

10月5日 (四)

義大利麵	乾螺絲麵	50
P=2.3	洋蔥中丁	10
	絞肉	20
	玉米粒	15
	番茄	20
	番茄醬	
烤雞腿	棒棒腿	1支
洋芋三色	CAS馬K小丁	35
	小干丁	25
	毛豆仁	15
	紅K小丁	15
有機	荷葉白菜	85
芋頭西米露	芋頭小丁	35
	西谷米	10

10月6日 (五)

地瓜飯	白米	60
P2.5	糙米	10
	24 地瓜小丁	10
油腐滷肉	肉塊	75
	油豆腐	20
	紅K絲	10
木須白菜	大白菜	70
	木耳	15
	紅K絲	15
青菜	蚵白菜	85
番茄海結湯	番茄	15
	海結	18
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月9日 (一)

10月10日 (二)

國慶日

10月11日 (三)

糙米飯	白米	60
P=2.8	糙米	20
	23	
沙茶豬柳	豬柳	75
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	12
	沙茶醬	
醬燒冬瓜	冬瓜大丁	90
	碎瓜	8
	薑絲	
青菜	高麗菜	85
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	10
	蚵白菜	15

10月12日 (四)

翡翠炒飯	白米	60
P3.1	糙米	10
	23 青江菜切碎	10
	金針菇	10
	香菇	5
	紅K小丁	5
	三杯雞	75
	清肉丁	75
	麵腸	30
	九層塔	
	薑	
南瓜炒花椰	CAS青花菜	80
	南瓜中丁	20
	洋蔥中丁	15
	有機	青松菜
		85
義式蔬菜湯	番茄	15
	洋蔥絲	10
	黃椒絲	5
	紅K絲	5
	高麗菜絲	10
	義式香料	
	番茄醬	

10月13日 (五) 乳品

紫米飯	白米	60
	糙米	10
	紫米	10
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
豆瓣茄子	茄子8CM	2個
	香菇	8
	豆瓣醬	
	蔥	
青菜	小白菜	85
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5
	骨腿	3K

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月16日 (一)

胚芽飯	白米	60
	胚芽米	10
椰香咖哩雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉	
	椰漿	
紅蘿高麗	CAS高麗菜	80
	紅K絲	5
	木耳	5
有機	小白菜	85
蓮藕銀耳	蓮藕	15
	紅棗甜湯	8
	紅棗	5
	桂圓	5
	糖	

10月17日 (二)

糙米飯	白米	60
P2.6	糙米	20
	18	
玉米雞丁	清雞肉丁	75
	玉米粒	20
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	10
	青椒小丁	5
照燒甜條	甜不辣條	45
	洋蔥片	15
	小黃瓜圓片	20
	黃椒中丁	10
有機	小松菜	85
羅宋湯	番茄	15
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

10月18日 (三)

燕麥飯	白米	60
P2.9	燕麥	10
	18 糙米	10
薑汁燒肉	肉片	75
	紅K絲	8
	洋蔥絲	5
	木耳	10
	薑	
鮮燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜	油菜	85
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	青豆	5

10月19日 (四)

什錦烏龍麵	烏龍麵	140
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
	高麗菜絲	15
	香菇	10
	肉絲	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
三色干丁	CAS馬K小丁	40
	豆干丁	20
	三色豆	30
有機	白莧菜	85
紅蘿牛蒡湯	牛蒡片	20
	紅K片	15

10月20日 (五) 優酪孚

薏仁飯	白米	60
P2.5	糙米	10
	21 小薏仁	10
鮮燴魚丁	魚片	70
	魚片+10	木耳
	紅K片	15
	洋蔥片	20
	紅甜椒絲	15
西芹油腐	西芹片	35
	小三角油腐	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜	蚵白菜	85
蘿蔔排骨湯	白K中丁	35
	龍骨	15
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月23日(一)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
15		
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	
香菇蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
有機	黑葉白菜	85
三姑湯	金針菇	10
	香菇	10
	杏鮑菇	10
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月24日(二)		
南瓜飯	白米	60
P3.2	糙米	10
17	南瓜小丁	10
番茄燒雞	清雞肉丁	75
	番茄	20
	洋蔥中丁	10
	紅K中丁	15
	番茄醬	
柴魚蘿蔔煮	白K中丁	40
	CAS紅K中丁	50
	柴魚片	
有機	青松菜	85
青菜蛋花湯	青菜	20
	雞蛋	12

精英

10月25日 (三)		
五穀飯	白米	60
P3	五穀米	10
17	糙米	10
洋蔥豬柳	豬柳	75
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	8
什錦蔬菜豆干	豆干片	30
	高麗菜絲	30
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	洋蔥絲	10
青菜	青江菜	85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海帶芽	
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

10月26日 (四)		
咖哩炒麵	白油麵	110
P2.3	洋蔥小丁	20
25	馬K小丁	20
	紅K小丁	10
	毛豆仁	10
	咖哩粉	
鹹水雞	去骨雞腿丁	85
	白K中丁	15
	小黃瓜圓片	10
	紅K片	10
洋芋炒雙椒	CAS馬K中丁	50
	紅椒中丁	20
	青椒中丁	20
有機	荷葉白菜	85
薏仁蓮子	大薏仁	5
肉絲湯	蓮子	5
	馬K小丁	10
	肉絲	8

單位:1人/克

10月27日 (五)		豆漿
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
18		
壽喜肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜	高麗菜	85
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1個

人/克

10月30日(一)		
五穀飯	白米	60
P2.1	糙米	10
22	五穀米	10
炸魚排	CAS魚片	1片
魚片+10	雞蛋	8
	麵粉	
銀芽肉絲	肉絲	25
	紅K絲	10
	木耳	10
	豆芽菜	20
	青蔥	
有機	小白菜	85
豆花甜湯	豆花(1400g)	5盒
	糖	
	衛生冰塊	

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月31日 (二)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
26		
絞肉炒三丁	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	15
	木耳	5
	蒜末	
酸甜三彩	CAS白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖、鹽、醋	
有機	味美菜	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

七
下

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校
112年10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
2	一	胚芽飯	京醬豆包	彩椒花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.9	2	1		2.4	715.5
3	二	糙米飯	和風洋芋	元氣蒸蛋	有機蔬菜	竹筍湯	水果	4.2	3.2	1.4	1		2.8	755
4	三	薏仁飯	京都豆干	芽菜三絲	季節蔬菜	玉米豆腐湯	水果	4.2	3	1.8	1		2.5	736.5
5	四	義大利麵+荷包蛋+洋芋三色+有機蔬菜+芋頭西米露					水果	4.2	3.6	1.3	1		2.4	764.5
6	五	地瓜飯	滷油腐	木須白菜	季節蔬菜	番茄海結湯	優酪乳	4	2.5	2.3		0.5	2.5	697.5
9	一	國慶日放假												
10	二	國慶日放假												
11	三	糙米飯	黃瓜炒豆干	醬燒冬瓜	季節蔬菜	豆腐羹	水果	4	2.6	2.3	1		2.5	705
12	四	翡翠炒飯+塔香麵腸+南瓜炒花椰+有機蔬菜+義式蔬菜湯					水果	4.2	3.4	2.6	1		2.3	777.5
13	五	紫米飯	薑絲冬瓜	豆瓣茄子	季節蔬菜	金菇白菜湯	乳品	4	2.5	1.8		0.5	2.8	698.5
16	一	胚芽飯	鮮蔬豆干	紅蘿高麗	季節蔬菜	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	5.5	2	2.4	1		2.1	749.5
17	二	糙米飯	玉米炒蛋	照燒甜條	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2.5	2	1		3.2	777.5
18	三	燕麥飯	薑汁燒豆包	鮮燴豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	3	1.4	1		2.3	731.5
19	四	什錦烏龍麵+親子丼+三色干丁+季節蔬菜+紅蘿牛蒡湯					水果	2.7	3.2	2	1		2.8	665
20	五	薏仁飯	咖哩洋芋	西芹油腐	季節蔬菜	蘿蔔湯	優酪乳	4.2	3	1.7		0.5	2.4	729.5
23	一	糙米飯	台式打拋干丁	香菇蒸蛋	季節蔬菜	三菇湯	乳品	4	2.8	1.4	1		2.3	688.5
24	二	南瓜飯	番茄豆包	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4	2.7	2.4	1		2.3	706
25	三	五穀飯	洋蔥素雞	日式炒牛蒡	季節蔬菜	芹香黃瓜湯	水果	4	2.9	1.9	1		2.5	717.5
26	四	咖哩炒麵+炒三蔬+洋芋炒雙椒+有機蔬菜+薏仁蓮子湯					水果	3.6	2.4	1.9	1		3	674.5
27	五	糙米飯	壽喜干片	什錦蔬菜豆干	季節蔬菜	番茄玉米湯	豆漿	4	3.4	2			2.4	693
30	一	五穀飯	紅燒豆包	木耳銀芽	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	3	1.3	1		3	732.5
31	二	糙米飯	三色干丁	酸甜三彩	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4	2.2	2.2	1		2.4	668