

臺北市立文山特殊教育學校 112年11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	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	鮮蔬魚肉粥	炒米粉
2	四	客家炒麵+炸雞排+甜薯肉絲(CAS)+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	肉絲燴麵	起司烤洋芋
3	五	五穀飯	蔥燒魚丁	淡煮風味茄子	季節蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	慶生蛋糕X2	叉燒包
6	一	薏仁飯	麻油肉片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	柴魚海結湯	水果	烤地瓜+豆漿	鮮蔬肉末燴飯
7	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	青菜湯餃	起司麵包+鮮奶
8	三	糙米飯	冬瓜燒肉	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	南瓜雞肉粥	紅豆薏仁湯
9	四	茄汁蛋炒飯+蜜汁雞丁+毛豆爆雙丁(CAS)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	蒲瓜肉絲麵	水煮玉米+青菜肉絲湯
10	五	燕麥飯	黃瓜肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	蘿蔔豆腐湯冬粉	波蘿麵包
13	一	糙米飯	椒鹽魚排	蔬菜咖哩(CAS)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	餛飩湯	三絲米粉湯
14	二	胚芽飯	鮮菇蠔油雞	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	通心粉濃湯	奶酥麵包+優酪乳
15	三	紫米飯	滑蛋肉片	紅蘿黃瓜魚丸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	香菇玉米蛋花粥	豬肉咖哩燴飯
16	四	義大利麵+烤雞腿+日式蒸蛋+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	蔬菜拉麵	鮮菇蔬菜排骨湯
17	五	糙米飯	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	香菇雞湯	乳品	麥片鹹粥	蛋餅
20	一	五穀飯	海結燒肉	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	擔仔麵	饅頭夾肉片
21	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	芽菜肉絲(CAS)	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	胡瓜雞肉粥	克林姆麵包+鮮奶
22	三	糙米飯	咕咾肉片	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	水煮蛋+番茄蔬菜湯	關東煮
23	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞腿+螞蟻上樹+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	薏仁魚片羹	芝麻包+豆漿
24	五	南瓜飯	黃瓜蒸魚片	紅燒什錦	季節蔬菜	山藥排骨湯	豆漿	咖哩飯	水果餐
27	一	燕麥飯	壽喜肉片	番茄豆腐	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	鮮蔬烏龍麵	薑汁地瓜湯
28	二	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色(CAS)	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	麵線羹	紅豆麵包+優酪乳
29	三	胚芽飯	茄汁魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	小饅頭+味噌湯	豆香豬肉炒飯
30	四	炒烏龍麵+貴妃雞丁+玉米肉末(CAS)+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	蘿蔔糕湯	水煎包

臺北市立文山特殊教育學校

112年11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	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.5	3.1	2.5	1		2.3	773.5
2	四	客家炒麵+炸雞排+甜薯肉絲(CAS)+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	4	3.13	2.5	1		2.8	763.25
3	五	五穀飯	蔥燒魚丁	淡煮風味茄子	季節蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	4	1.9	2.5		0.5	2.1	639.5
6	一	薏仁飯	麻油肉片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	柴魚海結湯	水果	4	2.89	2	1		2.5	719.25
7	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	4	3.2	2	1		2.3	733.5
8	三	糙米飯	冬瓜燒肉	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.3	3	2	1		2.5	748.5
9	四	茄汁蛋炒飯+蜜汁雞丁+毛豆爆雙丁(CAS)+有機蔬菜+羅宋湯					水果	4	2.63	2.3	1		2.8	720.75
10	五	燕麥飯	黃瓜肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	4	3.2	2.5		0.5	2.3	746
13	一	糙米飯	椒鹽魚排	蔬菜咖哩(CAS)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.2	2.5	1		2.7	710
14	二	胚芽飯	鮮菇蠔油雞	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	4.3	2.35	2.2	1		2.5	704.75
15	三	紫米飯	滑蛋肉片	紅蘿黃瓜魚丸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	4.8	2.45	2.5	1		2.5	754.75
16	四	義大利麵+烤雞腿+日式蒸蛋+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	4.5	3.38	2.2	1		2.3	787
17	五	糙米飯	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	香菇雞湯	乳品	4.4	3.34	1.8		0.5	2.3	767
20	一	五穀飯	海結燒肉	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	4.3	2.1	2.5	1		2.3	684.5
21	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	芽菜肉絲(CAS)	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.6	2	1		2.3	784.5
22	三	糙米飯	咕咾肉片	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	3.14	1.8	1		2.5	733
23	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞腿+螞蟻上樹+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	4	2.5	2	1		2.5	690
24	五	南瓜飯	黃瓜蒸魚片	紅燒什錦	季節蔬菜	山藥排骨湯	豆漿	4.3	2.5	2			2.3	642
27	一	燕麥飯	壽喜肉片	番茄豆腐	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5	2.9	2	1		2.4	785.5
28	二	糙米飯	五凍奇雞	芋丁三色(CAS)	有機蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	4.5	3.2	2.3	1		2.3	776
29	三	胚芽飯	茄汁魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.5	2.75	2	1		2.5	743.75
30	四	炒烏龍麵+貴妃雞丁+玉米肉末(CAS)+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	4	2.9	2.3	1		2.5	727.5

臺北市立文山特殊教育學校

112年11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	三	糙米飯	鮮蔬燴蛋	田園什錦	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.7	2.1	2.3	1		2.7	725.5
2	四	客家炒麵+滷豆干+甜薯干絲+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	3.5	1.7	2.7	1		2.3	603.5
3	五	五穀飯	紅燒豆包	淡煮風味茄子	季節蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	4	1.8	2		0.5	2.4	633
6	一	薏仁飯	高麗豆包	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.2	2.2	1.8	1		2.9	694.5
7	二	地瓜飯	三杯豆干	木須高麗	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	4.5	2.4	1.7	1		3.2	741.5
8	三	糙米飯	薑絲冬瓜	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	1.7	2	1		2.2	651.5
9	四	茄汁蛋炒飯+拔絲地瓜+毛豆爆雙丁+有機蔬菜+羅宋湯					水果	2.9	1.6	2.3	1		2.8	566.5
10	五	燕麥飯	清炒黃瓜	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	4	2.5	2.1		0.5	2.3	683.5
13	一	糙米飯	荷包蛋	蔬菜咖哩	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2	1.9	1		2.7	680
14	二	胚芽飯	炒鮮菇	雙椒炒青花	有機蔬菜	洋蔥南瓜湯	水果	4.6	2.2	2.2	1		2.3	705.5
15	三	紫米飯	時蔬炒蛋	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	2.8	2.1	2.5	1		3	611
16	四	義大利麵+紅燒豆包+日式蒸蛋+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	6.5	1.6	2.2	1		2.4	798
17	五	糙米飯	炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	香菇湯	乳品	4.4	2.1	1.5	1	0.5	2.1	717.5
20	一	五穀飯	海結豆干	金菇燴青花	有機蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	4.3	1.7	2.3	1		2.5	658.5
21	二	薏仁飯	荷包蛋	木須芽菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1.9	1		2.3	684.5
22	三	糙米飯	彩椒豆干	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.5	685
23	四	時蔬炊飯+荷包蛋+時蔬冬粉+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	2.7	2.1	2	1		4.3	650
24	五	南瓜飯	清炒黃瓜	紅燒什錦	季節蔬菜	山藥湯	豆漿	2.6	2.5	2.5			2.3	535.5
27	一	燕麥飯	壽喜鮮蔬	番茄豆腐	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	4.5	1.7	2.3	1		2.4	668
28	二	糙米飯	五色干片	芋丁三色	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.9	2.1	1.6	1		2.6	717.5
29	三	胚芽飯	茄汁豆包	涼拌三絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	6.1	1.9	2.2	1		2.7	806
30	四	炒烏龍麵+鮮菇炒豆干+玉米洋芋+有機蔬菜+高麗杏菇湯					水果	4.4	2.1	2	1		2.5	688

臺北市立文山特殊教育學校
112年11月份幼兒園早午點

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

10月30日 (一)			10月31日 (二)			11月1日 (三)			11月2日 (四)			11月3日 (五)			乳品
						糙米飯	白米	60	客家炒麵	白油麵	110	五穀飯	白米	60	
						P2.9	糙米	20	P5	豆干丁	15	P2.4	糙米	10	
						23			20	小白菜	20	20	五穀米	10	
						鐵板豬柳	豬柳	75		香菇	5				
							金針菇	8		紅K絲	5	蔥燒魚丁	水鯊片	1片	
							紅K絲	8		油蔥酥			洋蔥絲	15	
							綠豆芽	10					紅K絲	10	
							木耳	10	炸雞排	去骨雞腿排	1片		青蔥	3	
										麵粉					
						田園什錦	大黃瓜片	45		雞蛋	8	淡煮風味茄子	茄子8cm	2個	
							豆干片	30					紅K片	10	
							香菇	5					木耳	5	
							杏鮑菇	5	甜薯肉絲	豆薯粗絲	30		蔥		
							紅K片	10		肉絲	35				
						青菜	高麗菜	85		紅K絲	15	青菜	青江菜	85	
										木耳	10				
						什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10	有機	黑葉白菜	85	青菜豆腐湯	豆腐	20	
							青椒絲	5					小白菜	30	
							番茄	5					薑		
							大白菜切	15	香菇蘿蔔湯	白K大丁	30				
										香菇	3				
										紅K小丁	10				
★每日配給蔥、薑、蒜★						◆素食不要加入五辛◆						單位:1人/克			

11月6日 (一)			優酪乳	11月7日 (二)			11月8日 (三)			11月9日 (四)			11月10日 (五)		
薏仁飯	白米	60		地瓜飯	白米	60	糙米飯	白米	60	茄汁蛋炒飯	白米	60	燕麥飯	白米	60
P3.1	糙米	10		P2.5	糙米	10	P2.9	糙米	20	P3	糙米	10	P3.2	糙米	10
18	大薏仁	10		23	地瓜小丁	10	20			17	雞蛋	12	21	燕麥	10
							冬瓜燒肉	肉塊	75		三色豆	15			
麻油肉片	肉片	75		三杯雞	清肉丁	85		冬瓜中丁	30		洋蔥	15	黃瓜肉片	肉片	75
	高麗菜切	20			馬K中丁	30		木耳	5		蔥			紅K絲	10
	木耳	5			九層塔			薑絲			番茄醬			洋蔥絲	12
					薑									小黃瓜絲	10
							和風炸豆腐	豆腐	80	蜜汁雞丁	去骨清腿丁	85			
洋蔥炒蛋	雞蛋	45		木須高麗	CAS高麗菜	90		白K中丁	20		地瓜中丁	30	甜醬干絲	白干絲	40
	洋蔥絲	30			木耳	5		蔥花						海絲	25
	紅K絲	20			紅K片	10		柴魚片		毛豆爆雙丁	CAS馬K中丁	50		紅K絲	10
	蔥				絞肉	10		地瓜粉			紅K小丁	25		小黃瓜絲	20
											毛豆仁	15			
				有機	荷葉白菜	85	青菜	油菜	85		蒜末		青菜	空心菜	85
有機	青松菜	85		魚片鮮菇湯	魚片	20	番茄玉米湯	番茄	15	有機	小白菜	85	大滷湯	紅K絲	5
柴魚海結湯	海結	20			香菇	8		玉米段2cm	1塊					木耳	5
	紅K絲	10			金針菇	8				羅宋湯	番茄	15		雞蛋	5
	柴魚片				紅K絲	8					馬K中丁	10		竹筍絲	5
	薑				薑絲						洋蔥中丁	5		大白菜切	15
											高麗菜絲	10			
★每日配給蔥、薑、蒜★				◆素食不要加入五辛◆						單位:1人/克					

11月13日 (一)			乳品	11月14日 (二)			11月15日 (三)			11月16日 (四)			11月17日 (五)		
糙米飯	白米	60		胚芽飯	白米	60	紫米飯	白米	60	義大利麵	乾螺絲麵	50	糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20		P2.8	胚芽米	10	P2.1	糙米	10	P2.7	洋蔥中丁	30	P2.9	糙米	20
19				22			22	紫米	10	25	絞肉	20	15		
椒鹽魚排	魚片	1片									玉米粒	15	絞肉炒三丁	豬絞肉	75
魚片+10	麵粉			鮮菇蠔油雞	去骨清腿丁	85	滑蛋肉片	肉片	75		番茄	20		青椒小丁	10
	雞蛋	8			香菇	10		青江菜	10		番茄醬			番茄	10
	椒鹽粉				青椒片	10		洋蔥中丁	15					木耳	10
					洋蔥中丁	10		木耳	10	烤雞腿	棒棒腿	1支		蒜末	
蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	35						雞蛋	8						
	紅K中丁	25													
	洋蔥中丁	10		雙椒炒青花	CAS青花菜	70	紅蘿黃瓜	大黃瓜中丁	80	日式蒸蛋	雞蛋	40	塔香海茸	海茸	60
	杏鮑菇	10			黃椒絲	10		紅K小丁	10		香菇	8		九層塔	3
	黃椒中丁	10			紅椒絲	10		CAS魚丸	10		海芽			麵腸	20
								蒜末						薑絲	
										有機	小松菜	85			
有機	黑葉白菜	85		有機	福山萵苣	85	青菜	高麗菜	85				青菜	小白菜	85
										高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15			
紫菜蛋花湯	海芽	1.5		洋蔥南瓜	南瓜中丁	30	綠豆薏仁湯	綠豆	20		牛蒡絲	10	香菇雞湯	白K大丁	30
	雞蛋	12		排骨湯	洋蔥片	10		小薏仁	10		香菇	5		香菇	3
	薑				龍骨	15					海絲	5		清雞肉丁	15
														棒棒腿	3k
★每日配給蔥、薑、蒜★				◆素食不要加入五辛◆						單位:1人/克					

