

**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







