

臺北市立文山特殊教育學校
112年12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	五	五穀飯	泡菜燒肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	慶生蛋糕x2	芋泥包+豆漿
4	一	糙米飯	糖醋魚片	肉絲芽菜	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	蔬菜肉絲麵線	鮮菇燴飯
5	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	三色干丁	有機蔬菜	豆腐羹	水果	肉絲炒米粉	薑汁地瓜湯
6	三	紫米飯	烤雞胸肉	芝麻麵輪海結	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	味噌拉麵	茄汁炒飯
7	四	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+木須炒蛋+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	牛蒡魚片粥	小餐包+鮮奶
8	五	糙米飯	甜椒炒雞	塔香油腐	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	乳品	餛飩湯	鮮肉包
11	一	地瓜飯	五色肉醬	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	魚片米粉湯	水果	三絲炒麵	仙草甜湯
12	二	糙米飯	青花炒嫩雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	鮮肉麵線	波蘿麵包+鮮奶
13	三	燕麥飯	炸魚片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	蛋炒飯	水煮玉米+豆漿
14	四	鳳梨肉絲蛋炒飯+照燒烤雞腿+酸甜三彩+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	高麗木耳粥	青菜肉絲豆腐羹
15	五	胚芽飯	番茄燉肉	甜椒腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	優酪乳	小饅頭+海帶蔥花湯	水果餐
18	一	五穀飯	脆瓜肉片	奶油白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	叉燒包+蛋花湯	義大利麵濃湯
19	二	紫米飯	和風雞丁	豆段炒蛋	有機蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	蔬菜拉麵	紅豆麵包+鮮奶
20	三	地瓜飯	五柳魚	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	饅頭夾肉片	羅宋排骨湯
21	四	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+木須白菜+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	咖哩飯	烤地瓜+優酪乳
22 (耶誕/ 冬至)	五	糙米飯	烤雞腿	咖哩洋芋	季節蔬菜	紅棗桂圓糯米八寶粥	乳品	蔬菜湯餃	餅乾+豆漿
25	一	糙米飯	玉米蒸肉餅	紅絲豆包	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	日式醬油拉麵	香草洋芋+洋蔥肉絲湯
26	二	南瓜飯	滷雞腿	洋芋炒肉末	有機蔬菜	大滷湯	水果	蘿蔔糕	克林姆麵包+鮮奶
27	三	燕麥飯	豆豉蒸魚	芋丁三色	季節蔬菜	西魯肉絲湯	水果	芝麻包+豆漿	擔仔麵
28	四	麻醬麵+蒜泥白肉+炸地瓜百頁杏鮑菇+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	蛋餅	葡萄乾麵包+鮮奶
29	五	胚芽飯	南瓜燒雞	茄汁甜條	季節蔬菜	爽口高麗湯	豆漿	魚片粥	茶葉蛋+米漿

臺北市立文山特殊教育學校
112年12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	五	五穀飯	泡菜燒肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	4.2	2.1	2		0.5	2.4	670
4	一	糙米飯	糖醋魚片	肉絲芽菜	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	4	3	2	1		2.6	732
5	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	三色干丁	有機蔬菜	豆腐羹	水果	4.4	3	1.6	1		2.6	750
6	三	紫米飯	烤雞胸肉	芝麻麵輪海結	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	5.5	2.5	2	1		2.6	800
7	四	三絲咖哩炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+木須炒蛋+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.5	3.2	1.7	1		2.5	630
8	五	糙米飯	甜椒炒雞	塔香油腐	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	乳品	4	3.5	1.8		0.5	2.2	747
11	一	地瓜飯	五色肉醬	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	魚片米粉湯	水果	4.5	3.3	2.1	1		2.5	788
12	二	糙米飯	青花炒嫩雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	4.9	3	1.5	1		2.3	769
13	三	燕麥飯	炸魚片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	6	3	1	1		2.9	861
14	四	鳳梨肉絲蛋炒飯+照燒烤雞腿+酸甜三彩+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	3	2.2	2.3	1		2.5	605
15	五	胚芽飯	番茄燉肉	甜椒腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	優酪乳	4	3	2.3		0.5	2.5	735
18	一	五穀飯	脆瓜肉片	奶油白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.3	2.1	1		2.5	678
19	二	紫米飯	和風雞丁	豆段炒蛋	有機蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	4.3	3.5	1.4	1		2.4	767
20	三	地瓜飯	五柳魚	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.4	2.4	2.1	1		2.8	727
21	四	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+木須白菜+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	2.5	2	2.7	1		2.7	574
22 (耶誕/ 冬至)	五	糙米飯	烤雞腿	咖哩洋芋	季節蔬菜	紅棗桂圓糯米八寶粥	乳品	5.8	2	1.4	1		2.6	768
25	一	糙米飯	玉米蒸肉餅	紅絲豆包	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.6	3.5	1.5	1		2.1	777
26	二	南瓜飯	滷雞腿	洋芋炒肉末	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.4	2.6	1.5	1		2.3	704
27	三	燕麥飯	豆豉蒸魚	芋丁三色	季節蔬菜	西魯肉絲湯	水果	4.5	3.1	2	1		2.5	770
28	四	麻醬麵+蒜泥白肉+炸地瓜百頁杏鮑菇+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	2.7	2.6	1.8	1		2.5	602
29	五	胚芽飯	南瓜燒雞	茄汁甜條	季節蔬菜	爽口高麗湯	豆漿	5	2.7	1.7			2.3	699

臺北市立文山特殊教育學校 112年12月份幼兒園早午點

日期	12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日	
餐點	義大利麵濃湯		紅豆麵包+鮮奶		羅宋排骨湯		烤地瓜+優酪乳		餅乾+豆漿	
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	馬鈴薯	15	紅豆麵包	1個	蕃茄	20	烤地瓜	1條	餅乾	1份
菜咖二	玉米粒	5	牛奶	120	洋蔥	6	優酪乳	120	豆漿	120
菜咖三	洋蔥	6			馬鈴薯	10				
菜咖四					西洋芹	10				
菜咖五					排骨	25				

11月27日 (一)	11月28日 (二)	11月29日 (三)	11月30日 (四)	12月1日 (五)	優酪乳
				五穀飯	白米
				P2.1	糙米
				26	五穀米
				泡菜燒肉	肉片
					大白菜切
					紅K絲
					韓式泡菜
					1罐
				芝麻鮮菇	杏鮑菇
					香菇
					木耳
					白芝麻
				青菜	小白菜
					85
				玉米濃湯	玉米醬
					馬K小丁
					洋蔥小丁
					紅K小丁
					5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

12月4日(一)		
糙米飯	白米	60
P2	糙米	20
25		
糖醋魚片	魚片	1片
魚片+10	番茄	20
	洋蔥	15
	番茄醬	
肉絲芽菜	肉絲	35
	綠豆芽	30
	紅K絲	15
	木耳	10
有機	小松菜	85
芹香白玉湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	芹菜末	

12月5日(二)		
慧仁飯	白米	60
P2.1	糙米	10
18	慧仁	10
洋蔥蘿蔔滷肉	肉塊	75
	洋蔥大丁	20
	紅K大丁	15
	滷包	
三色干丁	CAS馬K小丁	40
	豆干丁	20
	三色豆	30
有機	蘿蔓萐苣	85
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	小白菜	15

12月6日(三)		
紫米飯	白米	60
P2.8	糙米	10
23	紫米	10
烤雞胸肉	雞胸	1片
	地瓜中丁	25
	杏鮑菇	15
	醬油	
芝麻麵輪海結	海結	45
	麵輪	45
	白芝麻	
	薑絲	
青菜	菠菜	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

12月7日(四)		
三絲咖哩	乾米粉	40
炒米粉	紅K絲	15
P2.9	高麗菜絲	15
20	洋蔥絲	15
	咖哩粉	
芋頭粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
木須炒蛋	雞蛋	45
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	蔥花	3
青菜	黑葉白菜	85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海芽	1.5
	雞胸骨	3K

12月8日(五)		乳品
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
17		
甜椒炒雞	去骨清腿	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	洋蔥中丁	10
塔香油腐	九層塔	3
	小三角油豆腐	2塊
	紅K片	15
	木耳	10
青菜	高麗菜	85
青木瓜排骨湯	青木瓜中丁	35
	龍骨丁	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

12月11日(一)		
地瓜飯	白米	60
P3	糙米	10
	23 地瓜小丁	10
五色肉醬	豬絞肉	75
	豆干	20
	小黃瓜小丁	10
	紅K小丁	10
	木耳	5
	蔥.甜麵醬	
柴魚蘿蔔煮	CAS紅K中丁	45
	白K中丁	35
	香菇	10
	柴魚片	
有機	味美菜	85
魚片米粉湯	濕米粉	15
	魚片	20
	紅K絲	10
	芹菜末	

12月12日(二)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
24		
青花炒嫩雞	去皮清肉丁	75
	青花菜	30
	紅K片	5
薑絲南瓜	TAP南瓜大丁	75
	洋蔥中丁	15
	薑絲	
有機	荷葉白菜	85
黃芽肉絲湯	黃豆芽	18
	肉絲	15

12月13日(三)		
燕麥飯	白米	60
P1.9	糙米	10
18	燕麥	10
炸魚片	魚片	1片
魚片+10	雞蛋	8
	麵粉	
蔥花燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	毛豆仁	3
	蔥花	
青菜	小白菜	85
八寶甜湯	紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

12月14日(四)		
鳳梨肉絲	白米	60
蛋炒飯	肉絲	10
P2.6	雞蛋	10
23	三色豆	10
	鳳梨罐頭	10
	洋蔥	5
	紅K小丁	10
照燒雞腿	棒棒腿	1支
	洋蔥中丁	10
	紅K絲	10
	白芝麻	
酸甜三彩	白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖鹽醋	
有機	福山萵苣	85
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

12月15日(五)		優酪乳
胚芽飯	白米	60
P2.6	胚芽米	10
24		
番茄燉肉	肉塊	75
	番茄	20
	洋蔥	15
甜椒腐皮絲	黃椒絲	15
	青椒絲	20
	豆皮	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜	油菜	85
精力蔬菜湯	高麗菜切	10
	洋蔥絲	10
	牛蒡片	8
	番茄	10
	青花菜	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位：1人/直

12月18日 (一)

五穀飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	五穀米	10
脆瓜肉片	肉片	75
	洋蔥中丁	15
	碎瓜	15
奶油白菜	大白菜切	70
	洋蔥小丁	15
	蘑菇罐	10
	奶油	2條
有機	廣島菜	85
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	
	味噌	
	小魚乾	1斤

12月19日 (二)

紫米飯	白米	60
P4.2	糙米	10
17	紫米	10
和風雞丁	去骨清腿	75
	馬K中丁	15
	紅K片	10
	香菇	5
豆段炒蛋	長豆切末	20
	雞蛋	35
CAS	蒜末	
有機	高麗菜	85
鄉村豆腐	肉片	20
	豬肉湯	25
	南瓜大丁	10
	紅K小丁	5
	白K小丁	8
	蚵白菜	5

12月20日 (三)

地瓜飯	白米	60
P2.5	糙米	10
20	地瓜中丁	10
五柳魚	魚片	1片
	紅K絲	10
	木耳	5
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	青椒絲	5
	蔥.薑	
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
	履歷南瓜中丁	35
	蒲瓜中丁	20
	大黃瓜中丁	20
	香菇	5
青菜	蚵白菜	85
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	12
	薑	

12月21日 (四)

日式烏龍麵	烏龍麵	110
P2.1	洋蔥絲	15
23	紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
蜜汁肉丁	肉塊	75
	地瓜中丁	30
木須白菜	大白菜	70
	木耳	15
	紅K絲	15
有機	蘿蔓萐苣	85
麻油杏鮑湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

12月22日 (五) 乳品

糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
烤雞腿	棒棒腿	1支
咖哩洋芋	CAS馬K中丁	40
	紅K中丁	30
	洋蔥中丁	20
	青豆仁	10
	咖哩粉	
青菜	小白菜	85
紅棗桂圓	紅棗	7
	糯米八寶粥	桂圓
	糯米	5
	紅豆	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

12月25日 (一)

糙米飯	白米	60
P3.1	糙米	20
15		
玉米蒸肉餅	豬絞肉	75
	玉米粒	20
	香菇	5
	洋蔥小丁	10
	紅K小丁	10
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
	西芹段	12
	香菇	10
有機	菠菜	85
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	毛豆仁	5

12月26日 (二)

南瓜飯	白米	60
P2.2	糙米	10
16	南瓜小丁	10
滷雞腿	棒棒腿	1支
洋芋炒肉末	馬K小丁	40
	紅K小丁	30
有機	黑葉白菜	85
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	洋蔥絲	10
	大白菜切	15

12月27日 (三)

燕麥飯	白米	60
P3.1	糙米	10
26	燕麥	10
豆豉青椒雞丁	去皮清肉丁	75
	青椒片	10
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	15
	豆豉	
芋丁三色	芋頭小丁	30
	紅K小丁	15
	木耳	15
	黃椒小丁	15
青菜	高麗菜	85
西魯肉絲湯	大白菜切	20
	香菇	5
	金針菇	5
	雞蛋	8
	肉絲	10
	魚丸	10

12月28日 (四)

麻醬麵	熟麵條	110
	綠豆芽	20
	紅K絲	20
	小黃瓜絲	20
	芝麻醬	20
蒜泥白肉	肉片	75
	青江菜	10
	蒜泥	
炸地瓜百頁	CAS地瓜粗條	50
	杏鮑菇	30
	杏鮑菇	20
	九層塔	2
	椒鹽粉	
有機	A菜	85
海芽蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑絲	

12月29日 (五) 豆漿

胚芽飯	白米	60
	胚芽米	10
南瓜燒雞	去骨清腿	85
	南瓜中丁	30
	洋蔥絲	10
	薑絲	
茄汁甜條	履歷甜不辣	40
	洋蔥絲	15
	紅K絲	15
	木耳	5
青菜	青江菜	85
爽口高麗湯	高麗菜	15
	白K中丁	15
	紅K絲	5
	香菇	5
	柴魚片	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆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12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	豆魚蛋肉	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
1	五	五穀飯	泡菜豆腐	芝麻鮮菇	季節蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	4.2	2.1	2		0.5	2.4	669.5
4	一	糙米飯	糖醋干片	銀芽木耳	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	4	3	2	1		2.6	732
5	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷	三色干丁	有機蔬菜	豆腐羹	水果	4.4	3	1.6	1		2.6	750
6	三	紫米飯	烤地瓜鮑菇	芝麻麵輪海結	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	5.5	2.5	2	1		2.6	799.5
7	四	三絲咖哩炒米粉+芋香干絲+木須炒蛋+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.5	3.2	1.7	1		2.5	630
8	五	糙米飯	甜椒炒豆包	塔香油腐	季節蔬菜	青木瓜湯	乳品	4	3.5	1.8		0.5	2.2	746.5
11	一	地瓜飯	五色炒蛋	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	米粉湯	水果	4.5	3.3	2.1	1		2.8	801
12	二	糙米飯	青花炒麵腸	薑絲南瓜	有機蔬菜	黃豆芽湯	水果	4.9	3	1.5	1		2.3	769
13	三	燕麥飯	滷蛋	金菇燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	6	3	1	1		3	865
14	四	鳳梨蛋炒飯+照燒干片+酸甜三彩+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	3	2.2	2.3	1		2.5	605
15	五	胚芽飯	番茄炒蛋	甜椒腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	優酪乳	4	3	2.3		0.5	2.5	735
18	一	五穀飯	脆瓜干丁	滷白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.3	2.1	1		2.8	691
19	二	紫米飯	鮮燴豆腐	豆段炒蛋	有機蔬菜	鄉村豆腐湯	水果	4.3	3.5	1.4	1		2.4	766.5
20	三	地瓜飯	炒三絲	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.4	2.4	2.1	1		2.8	726.5
21	四	日式烏龍麵+滷油腐+木須白菜+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	2.5	2	2.7	1		2.7	574
22	五	糙米飯	鮮燴豆腐	咖哩洋芋	季節蔬菜	紅棗桂圓糯米八寶粥	乳品	5.8	2	1.4	1		2.6	768
25	一	糙米飯	玉米燴蛋	紅絲豆包	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.6	3.5	1.5	1		2.1	776.5
26	二	南瓜飯	滷蘭花干	洋芋三丁	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.4	2.6	1.5	1		2.3	704
27	三	燕麥飯	豆豉青椒豆包	芋丁三色	季節蔬菜	西魯白菜湯	水果	4.5	3.1	2	1		3.2	801.5
28	四	麻醬麵+鮮蔬燴豆腐+炸地瓜百頁杏鮑菇+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	2.7	2.6	1.8	1		2.5	601.5
29	五	胚芽飯	南瓜時蔬	茄汁甜條	季節蔬菜	爽口高麗湯	豆漿	5	2.7	1.7			2.3	698.5