

臺北市立文山特殊教育學校
113年1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	一						元旦放假	
2	二	紫米飯	醬燒肉片煲	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	大滷麵
3	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	燒仙草	水果	魚片鮮蔬粥
4	四				台式沙茶炒麵(無豬)+蒜泥白肉+玉米雞茸(CAS)+有機蔬菜+番茄魚片(雞胸骨熬)湯		水果	芋頭麥片甜湯
5	五	五穀飯	香草烤雞	滷白菜	季節蔬菜	山藥排骨湯	乳品	慶生蛋糕x2
8	一	薏仁飯	沙茶豬柳	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜丸片湯	水果	南瓜蘿蔔肉絲湯
9	二	地瓜飯	玉米雞丁	炒三絲(CAS)	有機蔬菜	蔥末味噌海芽豆腐湯(豆腐多)	水果	茄汁炒麵
10	三	糙米飯	茄汁魚片	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹
11	四				翡翠炒飯+滷雞腿+木須肉絲(CAS)+有機蔬菜+玉米蛋花湯		水果	香菇米粉湯
12	五	燕麥飯	京醬肉絲	香菇烤麴	季節蔬菜	黃芽木耳湯	優酪乳	紅豆麵包
15	一	糙米飯	紅燒魚片	肉末玉米洋芋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	關東煮
16	二	胚芽飯	黃芽炒肉片	鮮菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	大滷湯	水果	蘿蔔糕+青菜湯
17	三	紫米飯	椰香咖哩雞	醬燒豆干	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	清粥小菜
18	四				味噌豬肉炒飯+烤雞排+薑絲南瓜+有機蔬菜+玉米海結湯		乳品	薏仁魚片羹
								叉燒包+豆漿

【膳食纖維好處多】

建議平時要多增加膳食纖維的攝取，以提升身體的健康，以下為膳食纖維提供的好處：



1. 增加飽足感，不過量攝取食物

膳食纖維具有凝膠性，可延長食物在胃部停留的時間，適量食用可以刺激腸胃道的蠕動，進而增加飽足感，改善便秘，以減少進食量及多餘的熱量攝取。

2. 預防或改善便秘，增加腸胃道蠕動

膳食纖維分成水溶性及非水溶性，其水溶性膳食纖維具有保水性，可以增加糞便的柔軟性，使通過腸道更順暢，縮短了停留在腸道的時間。

3. 預防腸胃道相關疾病

膳食纖維是腸道的清潔工，除了會促進腸道蠕動，使排便暢通以減少腸道毒素的停留時間；同時它更是腸內益菌的食物來源，促進好菌繁殖，間接抑制壞菌生長，降低罹患腸道疾病的風險。

4. 預防心血管疾病

膳食纖維也可以減少膽固醇的吸收，平時飲食搭配須配合高纖，適量的油脂攝取，預防三高疾病。

由上述所提到的好處可知膳食纖維可增加飽足感、增加腸胃道蠕動及預防腸胃道相關疾病，

日常中應多選擇全穀未精製之雜糧類、豆類及其製品及蔬果類的食物

來增加膳食纖維攝取，亦可攝取這些食物中所含的維生素及礦物質，

讓身體更加健康！



臺北市立文山特殊教育學校
113年1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	一												
2	二	紫米飯	醬燒肉片煲	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	3.4	1.3	1		2.5 740
3	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	燒仙草	水果	6	2.5	2	1		2.3 821
4	四	台式沙茶炒麵(無豬)+蒜泥白肉+玉米雞茸(CAS)+有機蔬菜+番茄魚片(雞胸骨熬)湯				水果	3	3.3	2	1		2.7	689
5	五	五穀飯	香草烤雞	滷白菜	季節蔬菜	山藥排骨湯	乳品	4.4	2.5	2.3	0.5	2.3	716.5
8	一	薏仁飯	沙茶豬柳	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜丸片湯	水果	4	3.1	1.9	1		2.6 737
9	二	地瓜飯	玉米雞丁	炒三絲(CAS)	有機蔬菜	蔥末味噌海芽豆腐湯 (豆腐多)	水果	4.2	2.9	2	1		2.6 738.5
10	三	糙米飯	茄汁魚片	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	4	3	1.7	1		2.3 711
11	四	翡翠炒飯+滷雞腿+木須肉絲(CAS)+有機蔬菜+玉米蛋花湯				水果	4.3	3.2	1.7	1		2.5	756
12	五	燕麥飯	京醬肉絲	香菇烤麴	季節蔬菜	黃芽木耳湯	優酪 乳	4	3.1	2	0.5	2.6	739.5
15	一	糙米飯	紅燒魚片	肉末玉米洋芋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.2	2.5	1.5	1		2.5 761.5
16	二	胚芽飯	黃芽炒肉片	鮮菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.1	2.4	1		2.5 670
17	三	紫米飯	椰香咖哩雞	醬燒豆干	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	5.7	3.5	1.5	1		2.4 867
18	四	味噌豬肉炒飯+烤雞排+薑絲南瓜+有機蔬菜+玉米海結湯				乳品	4.9	2.8	1.4	0.5	0.5	2.7	769.5

【膳食纖維好處多】

建議平時要多增加膳食纖維的攝取，以提升身體的健康，以下為膳食纖維提供的好



1. 增加飽足感，不過量攝取食物

膳食纖維具有凝膠性，可延長食物在胃部停留的時間，適量食用可以刺激腸胃道的蠕動，進而增加飽足感，改善便秘，以減少進食量及多餘的熱量攝取。

2. 預防或改善便秘，增加腸胃道蠕動

膳食纖維分成水溶性及非水溶性，其水溶性膳食纖維具有保水性，可以增加糞便的柔軟性，使通過腸道更順暢，縮短了停留在腸道的時間。

3. 預防腸胃道相關疾病

膳食纖維是腸道的清潔工，除了會促進腸道蠕動，使排便暢通以減少腸道毒素的停留時間；同時它更是腸內益菌的食物來源，促進好菌繁殖，間接抑制壞菌生長，降低罹患腸道疾病的風險。

4. 預防心血管疾病

膳食纖維也可以減少膽固醇的吸收，平時飲食搭配須配合高纖，適量的油脂攝取，預防三高疾病。

由上述所提到的好處可知膳食纖維可增加飽足感、

增加腸胃道蠕動及預防腸胃道相關疾病，

日常中應多選擇全穀未精製之雜糧類、豆類及其製品及蔬果類的食物，來增加膳食纖維攝取，亦可攝取這些食物中所含的維生素及礦物質，讓身體更加健康：



臺北市立文山特殊教育學校 113年01月份幼兒園早午點

日期	1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日	
菜名			大滷麵		魚片鮮蔬粥		芋頭麥片甜湯		慶生蛋糕x2	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一			大白菜粗絲	15	小白菜	10	芋頭	50	生日蛋糕6吋	2個
菜咖二			紅蘿蔔絲	5	魚片	30	麥片	10	生日蛋糕備品	250克
菜咖三			木耳絲	10	白米	25				
菜咖四			生雞蛋	15						
菜咖五			陽春麵	60						

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

★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
113年1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	一			元旦放假										
2	二	紫米飯	醬燒干片	絲瓜炒蛋(履歷)	有機蔬菜	黃瓜海芽湯	水果	4	3.4	1.3	1		2.5	740
3	三	糙米飯	鮮蔬燴蛋	日式炒牛蒡	季節蔬菜	燒仙草	水果	6	2.5	2	1		2.3	821
4	四	台式炒麵+紅燒豆包+紅蘿玉米+有機蔬菜+番茄蔬菜湯					水果	3	3.3	2	1		2.7	689
5	五	五穀飯	香草烤杏菇	滷白菜	季節蔬菜	山藥湯	乳品	4.4	2.5	2.3		0.5	2.3	716.5
10	一	薏仁飯	荷包蛋	蔬菜炒蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	4	3.1	1.9	1		2.6	737
11	二	地瓜飯	玉米干丁	炒三絲(CAS)	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	4.2	2.9	2	1		2.6	738.5
12	三	糙米飯	茄汁滑蛋	什錦豆腐	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4	3	1.7	1		2.3	711
13	四	翡翠炒飯+滷素雞+木耳雙色+有機蔬菜+玉米蛋花湯					水果	4.3	3.2	1.7	1		2.5	756
14	五	燕麥飯	京醬豆干	香菇烤麴	季節蔬菜	黃芽木耳湯	優酪乳	4	3.1	2		0.5	2.6	739.5
17	一	糙米飯	三色干絲	玉米洋芋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.2	2.5	1.5	1		2.5	761.5
18	二	胚芽飯	黃芽燒豆包	鮮菇燴青花	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.1	2.4	1		2.5	670
19	三	紫米飯	洋蔥蘿蔔滷	醬燒豆干	季節蔬菜	紅豆紫米湯	水果	5.7	3.5	1.5	1		2.4	867
20	四	味噌炒飯+荷包蛋+清蒸南瓜+有機蔬菜+玉米海結湯					乳品	4.9	2.8	1.4		0.5	2.7	769.5

