

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	奶酥麵包+鮮奶
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	青椒豬肉炒飯
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	水煮蛋+米漿
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	肉鬆麵包
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	通心粉濃湯
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	小餐包+鮮奶
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	蛋餅
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	饅頭夾肉片+米漿
12	五	燕麥飯	京醬肉絲	香菇烤麩	季節蔬菜	黃芽木耳湯	優酪乳	味噌拉麵	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	蔥香蛋炒飯
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	起司麵包+鮮奶
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	魚片羹
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末精製之雜糧類、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	—	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	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	—	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	香菇烤麩	季節蔬菜	黃芽木耳湯	優酪乳	4	3.1	2	0.5	2.6	739.5
15	—	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	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末精製之雜糧類、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						

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

1月1日 (一)			1月2日 (二)			1月3日 (三)			1月4日 (四)			1月5日 (五)			乳品
			紫米飯	白米	60	糙米飯	白米	60	台式沙茶炒麵	白油麵	110	五穀飯	白米	60	
			P3.4	糙米	10	P2.7	糙米	20	P2.8	洋蔥絲	20	P2.2	糙米	10	
			19	紫米	10	22			23	香菇	15	24	五穀米	10	
						雞肉治部煮	去皮清肉丁	75		紅K絲	10				
			醬燒肉片煲	肉片	75		洋蔥大丁	25		木耳絲	5	香草烤雞	清肉丁	75	
				麵腸切片	20		香菇	10		沙茶醬			杏鮑菇	20	
				甜麵醬			紅K片	5					紅K片	10	
							青江菜切	10	蒜泥白肉	肉片	75		義式香料	1罐	
										大黃瓜片	25				
			芙蓉蒸蛋	雞蛋	40	日式炒牛蒡	牛蒡絲	50		紅蘿蔔絲	5	滷白菜	大白菜	65	
				紅K絲	5		紅K絲	10		蒜泥	1		紅K絲	15	
				香菇	5		白芝麻						木耳	15	
				海芽					玉米雞茸	CAS玉米粒	50		香菇	15	
						青菜	青江菜	85		清雞肉	20				
			有機	小白菜	85					紅K小丁	10	青菜	油菜	85	
						燒仙草	綠豆	20		小黃瓜小丁	10				
			黃瓜海芽湯	大黃瓜中丁	35		薏仁	10	有機	山茼蒿	85	山藥排骨湯	山藥中丁	35	
				海芽			八寶豆	10					龍骨	15	
				薑				2罐		番茄魚片湯	番茄				
										魚片	20				
										雞胸骨	3K				
										高麗菜絲	10				
										洋蔥中丁	10				

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

1月8日 (一)			1月9日 (二)			1月10日 (三)			1月11日 (四)			1月12日 (五)			優酪乳
薏仁飯	白米	60	地瓜飯	白米	60	糙米飯	白米	60	翡翠炒飯	白米	60	燕麥飯	白米	60	
P2.7	糙米	10	P2.9	糙米	10	P3.1	糙米	20	P2.9	糙米	10	P2.8	糙米	10	
21	薏仁	10	23	地瓜小丁	10	16			19	青江菜切碎	10	18	燕麥	10	
										金針菇	10				
沙茶豬柳	豬柳	75	玉米雞丁	去皮清肉丁	75	茄汁魚片	魚片	1片		香菇	5	京醬肉絲	肉絲	75	
	紅K絲	10		玉米粒	20		番茄	20		紅K小丁	5		黃椒絲	10	
	小黃瓜絲	12		紅K小丁	10		洋蔥	15					小黃瓜絲	15	
	沙茶醬			木耳	10		番茄醬		滷雞腿	棒棒腿	1支		甜麵醬		
												香菇烤麩	白K中丁	40	
洋蔥炒蛋	雞蛋	40	炒三絲	CAS紅K粗條	35	什錦豆腐	豆腐	70					烤麩	25	
	洋蔥絲	30		小黃瓜絲	25		木耳	10	木須肉絲	肉絲	40		豆干丁	10	
	紅K絲	20		杏鮑菇	30		金針菇	10		木耳	20		洋蔥	15	
	蔥						三色豆	5		洋蔥絲	30		香菇	5	
							蔥花								
			有機	蘿蔓萵苣	85	青菜	青江菜	85	有機	菠菜	85	青菜	高麗菜	85	
			蔥末味噌	豆腐	35							黃芽木耳湯	黃豆芽	18	
冬瓜丸片湯	冬瓜中丁	30	海芽豆腐湯	洋蔥片	10	香菇雞湯	白K大丁	30	玉米蛋花湯	玉米粒	25		木耳	10	
	CAS魚丸	15		海芽	0.5		香菇	3		紅K小丁	5		紅K絲	5	
	薑			蔥花	1		棒腿丁	15		雞蛋	12				
				味噌											

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

1月15日 (一)			1月16日 (二)			1月17日 (三)			1月18日 (四)			乳品	1月19日 (五)		
糙米飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	紫米飯	白米	60	味噌豬肉炒飯	白米	60				
P2.6	糙米	20	P2.2	胚芽米	10	P2.3	糙米	10		糙米	10				
16			25			19	紫米	10		絞肉	10				
紅燒魚片	魚片	1片	黃芽炒肉片	肉片	75					小干丁	10				
魚片+10	洋蔥片	20		黃豆芽	15	椰香咖哩雞	清雞胸肉丁	75		毛豆仁	5				
	木耳	10		木耳	5		馬K中丁	20		紅K小丁	10				
	紅K片	15		紅椒絲	10		紅K中丁	10		蔥					
							洋蔥中丁	15		味噌.糖	胡椒粉				
肉末玉米洋芋	CAS玉米粒	40	鮮菇燴青花	CAS青花菜	80		咖哩粉.椰漿		烤雞排	生鮮雞排	1塊				
	馬鈴薯小丁	25		金針菇	10										
	紅K小丁	15													
	絞肉	10				醬燒豆干	豆干片	40							
							紅K絲	15							
有機	山茼蒿	85	有機	高麗菜	85		木耳	10	薑絲南瓜	履歷南瓜大丁	75				
							洋蔥絲	15		洋蔥絲	10				
			大滷湯	紅K絲	5		青蔥			香菇	5				
南瓜濃湯	南瓜中丁	30		木耳	5					薑絲					
	洋蔥中丁	10		雞蛋	5	青菜	蚵白菜	85	有機	A菜	85				
	雞蛋	5		竹筍絲	5										
	毛豆仁	5		大白菜切	15				玉米海結湯	玉米段2cm	1個				
						紅豆紫米湯	紅豆	15		海結	18				
							紫米	15		薑					
							糖								

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	香菇烤麩	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

