

臺北市立文山特殊教育學校
113年2.3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
16	五	地瓜飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	玉米肉末粥	小饅頭+味噌湯
17	六	五穀飯	親子丼	照燒甜條	有機蔬菜	羅宋湯	水果	慶生蛋糕X2	鮮肉包
19	一	糙米飯	壽喜肉片	紅絲炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	叉燒包+豆漿	麵線羹
20	二	薏仁飯	三杯雞	芽菜肉絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	南瓜豬肉蔬菜湯	葡萄乾麵包+鮮奶
21	三	紫米飯	鮮燴魚丁	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	米苔目湯	四色甜粥
22	四	肉醬義大利麵+香草雞翅+炒三絲+有機蔬菜+荳菜魚丸湯					水果	味噌豆腐冬粉湯(+肉片)	小餐包+黃瓜丸子湯
23	五	燕麥飯	京都肉塊	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	豆漿	蛋炒飯	芋泥包+豆漿
26	一	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	日式蒸蛋	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	鮮蔬魚肉粥	肉絲炒麵
27	二	胚芽飯	沙茶魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	番茄拉麵	高纖餅乾+鮮奶
28	三	◆228放假◆							
29	四	鐵板炒飯+滑蛋肉片+彩椒花椰+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	味噌粉絲湯	水煮蛋+蔬菜湯
3/1	五	糙米飯	番茄燒雞	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	乳品	慶生蛋糕X2	芋泥包+豆漿
4	一	薏仁飯	薑汁燒肉片	元氣蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	絲瓜肉絲麵線	清粥小菜
5	二	南瓜飯	和風燒雞	金菇燴青花	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	蛋炒飯	小餐包+鮮奶
6	三	燕麥飯	黃瓜肉片	日式炸豆腐	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	芹香雞肉粥	紅豆麥片湯
7	四	三絲炒麵+照燒烤雞腿+田園什錦+有機蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	關東煮	香草烤洋芋+豆漿
8	五	糙米飯	糖醋魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	優酪乳	通心粉濃湯	地瓜麵包
11	一	紫米飯	梅干燉肉	高麗寬粉	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	茄汁義麵	鮮菇肉絲燴飯
12	二	糙米飯	麻油雞丁	南洋咖哩	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	麵線羹	克林姆麵包+鮮奶
13	三	胚芽飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	水果	香菇玉米蛋花粥	大滷麵
14	四	金瓜米粉+烤雞排+三色干丁+有機蔬菜+柴魚海結湯					水果	蔬菜拉麵	燒賣+米漿
15	五	◆校慶補假◆							
18	一	糙米飯	油腐燒肉片	紅蘿高麗	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮蔬肉絲麵線	三色炒飯
19	二	燕麥飯	炸魚片	薑絲南瓜	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	小饅頭+豆漿	菠蘿麵包+鮮奶
20	三	地瓜飯	黃瓜豬柳	豆包白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	南瓜雞肉粥	蔬菜湯餃
21	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒嫩雞+紅燒什錦+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	蒲瓜肉絲麵	水煮玉米+海芽肉片湯
22	五	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	魚片米粉湯	乳品	黃瓜肉片丸子湯	芝麻包
25	一	薏仁飯	洋芋燒肉	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	饅頭夾蛋	三絲米粉湯
26	二	紫米飯	檸檬烤雞腿	南瓜炒青花	有機蔬菜	四神肉絲湯	水果	擔仔麵	紅豆麵包+鮮奶
27	三	糙米飯	蔥香肉片	芋丁三色	季節蔬菜	羅宋湯	水果	魚片粥	燒仙草
28	四	什錦烏龍麵+鹹水雞+番茄炒蛋+有機蔬菜+紅豆麥片湯					水果	餛飩湯	蘿蔔糕+豆漿
29	五	胚芽飯	京醬肉絲	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	肉絲燴麵	地瓜包

臺北市立文山特殊教育學校

113年2.3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	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
16	五	地瓜飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	4	2.9	1.3		0.5	2.9	720.5
17	六	五穀飯	親子丼	照燒甜條	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2.3	2	1		2.3	708
19	一	糙米飯	壽喜肉片	紅絲炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	4.2	3.3	1.8	1		2.3	750
20	二	薏仁飯	三杯雞	芽菜肉絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.8	2.8	1.3	1		2	798.5
21	三	紫米飯	鮮燴魚丁	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4	3	2.5	1		2.5	740
22	四	肉醬義大利麵+香草雞翅+炒三絲+有機蔬菜+苳菜魚丸湯					水果	3.1	2.9	2.5	1		2.5	669.5
23	五	燕麥飯	京都肉塊	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	豆漿	4.4	4	1.8			2.3	756.5
26	一	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	日式蒸蛋	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4	2.8	1.6	1		2.2	689
27	二	胚芽飯	沙茶魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.5	2.5	1.8	1		2.5	720
28	三	◆228放假◆												
29	四	鐵板炒飯+滑蛋肉片+彩椒花椰+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	4.8	2.4	2.3	1		2.5	746
3/1	五	糙米飯	番茄燒雞	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	乳品	4.4	3.9	1.8		0.5	2.5	818
4	一	薏仁飯	薑汁燒肉片	元氣蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	3.1	1.2	1		2.6	719.5
5	二	南瓜飯	和風燒雞	金菇燴青花	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.2	2.4	2.1	1		2.5	699
6	三	燕麥飯	黃瓜肉片	日式炸豆腐	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	3.1	1.7	1		2.9	745.5
7	四	三絲炒麵+照燒烤雞腿+田園什錦+有機蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	2.4	3.2	2.2	1		2.6	640
8	五	糙米飯	糖醋魚片	涼拌三絲	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	優酪乳	4.6	2.2	2.1		0.5	2.6	716.5
11	一	紫米飯	梅干燉肉	高麗寬粉	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.6	2.4	1.5	1		2.5	782
12	二	糙米飯	麻油雞丁	南洋咖哩	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.8	1		2.4	730.5
13	三	胚芽飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	水果	4	2.4	2.2	1		2.6	692
14	四	金瓜米粉+烤雞排+三色干丁+有機蔬菜+柴魚海結湯					水果	3.1	2.7	1.8	1		2.5	637
15	五	◆校慶補假◆												
18	一	糙米飯	油腐燒肉片	紅蘿高麗	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.6	2	1		2.4	700
19	二	燕麥飯	炸魚片	薑絲南瓜	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.4	2.5	1.3	1		2.9	788.5
20	三	地瓜飯	黃瓜豬柳	豆包白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4	2.9	2.3	1		2.6	732
21	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒嫩雞+紅燒什錦+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	4	2.7	2.6	1		2.6	724.5
22	五	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	魚片米粉湯	乳品	4.9	3.3	1.6		0.5	2.4	798.5
25	一	薏仁飯	洋芋燒肉	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.2	2.4	2.2	1		2.4	697
26	二	紫米飯	檸檬烤雞腿	南瓜炒青花	有機蔬菜	四神肉絲湯	水果	4.7	2.6	1.8	1		2.6	746
27	三	糙米飯	蔥香肉片	芋丁三色	季節蔬菜	羅宋湯	水果	5	2.2	1.5	1		2.6	729.5
28	四	什錦烏龍麵+鹹水雞+番茄炒蛋+有機蔬菜+紅豆麥片湯					水果	3.8	3	2.2	1		2.6	723
29	五	胚芽飯	京醬肉絲	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	4	4.4	1.7			2.3	756

臺北市立文山特殊教育學校
113年02.03月份幼兒園早午點

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

日期	2月26日		2月27日		2 2	2月29日		3月1日	
餐點	鮮蔬魚肉粥		番茄拉麵			味噌粉絲湯		0	
菜名	菜咖	早點	菜咖	早點		菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	小白菜	10	蕃茄	20		洋蔥絲	6	生日蛋糕6吋	2個
菜咖二	魚片	30	生雞蛋	15		冬粉	20	生日蛋糕備品	250克
菜咖三	白米	25	拉麵	60					
菜咖四									
菜咖五									

日期	2月26日		2月27日		8 放假	2月29日		3月1日	
餐點	肉絲炒麵		高纖餅乾+鮮奶			水煮蛋+蔬菜湯		芋泥包+豆漿	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點		菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	肉絲	10	餅乾	1份		雞蛋	1顆	芋泥包	1個
菜咖二	白油麵	60	鮮奶	120		小白菜	20	豆漿	120
菜咖三									
菜咖四									
菜咖五									

[illegible]

日期	3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日	
餐點	清粥小菜		小餐包+鮮奶		紅豆麥片湯		香草烤洋芋+豆漿		地瓜麵包	
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	白米	25	小餐包	1個	紅豆	15	馬鈴薯	50	地瓜麵包	1個
菜咖二	高麗菜	20	鮮奶	120	麥片	15	豆漿	120		
菜咖三	紅蘿蔔	5								
菜咖四	油豆皮	5								
菜咖五										

日期	3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日	
菜名	茄汁義麵		麵線羹		香菇玉米蛋花粥		蔬菜拉麵		校 慶 補	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點		
菜咖一	絞肉	10	大白菜	25	香菇	5	小白菜	10		
菜咖二	義大利麵	50	肉絲	10	玉米粒	5	拉麵	60		
菜咖三			麵線	30	雞蛋	15				
菜咖四					白米	25				
菜咖五										

日期	3月11日		3月12日		3月13日		3月14日	
餐點	鮮菇肉絲燴飯		克林姆麵包+鮮奶		大滷麵		燒賣+米漿	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	金針菇	10	克林姆麵包	1個	大白菜粗絲	15	燒賣	2顆
菜咖二	肉絲	10	鮮奶	120	紅蘿蔔絲	5	糙米漿	120
菜咖三	白米	35			木耳絲	10		
菜咖四					生雞蛋	15		
菜咖五					陽春麵	60		

日期	3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日	
菜名	鮮蔬肉絲麵線		小饅頭+豆漿		南瓜雞肉粥		蒲瓜肉絲麵		黃瓜肉片丸子湯	
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	25	小饅頭	1個	南瓜	20	蒲瓜	20	大黃瓜	20
菜咖二	肉絲	15	豆漿	120	雞絞肉	10	肉絲	10	肉片	15
菜咖三	麵線	30			白米	25	麵線	30	魚丸	
菜咖四										
菜咖五										

日期	3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日	
餐點	三色炒飯		菠蘿麵包+鮮奶		蔬菜湯餃		水煮玉米+海芽肉片湯		芝麻包	
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	三色豆	10	菠蘿麵包	1個	小白菜	10	黃玉米段	80	芝麻包	1個
菜咖二	雞蛋	30	鮮奶	120	水餃	45	雞蛋	15		
菜咖三	白米	35					肉片	15		
菜咖四							海帶芽			
菜咖五										

日期	3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日	
餐點	饅頭夾蛋		擔仔麵		魚片粥		餛飩湯		肉絲燴麵	
菜名	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	饅頭	1個	絞肉	20	小白菜	10	餛飩	60	肉絲	10
菜咖二	生雞蛋	20	紅蘿蔔	5	魚片	30			白油麵	60
菜咖三			油麵	60	白米	25				
菜咖四										
菜咖五										

日期	3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日	
餐點	三絲米粉湯		紅豆麵包+鮮奶		燒仙草		蘿蔔糕+豆漿		地瓜包	
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	高麗菜	20	紅豆麵包	1個	綠豆	10	蘿蔔糕	50	地瓜包	1個
菜咖二	紅蘿蔔	5	鮮奶	120	薏仁	10	豆漿	120		
菜咖三	香菇絲	10			紅豆	10				
菜咖四	米粉	50								

2月13日	2月14日	2月15日	2月16日 (五)	2月17日 (六)
			地瓜飯	五穀飯
			P=3 糙米	P=3.2 糙米
			17 地瓜小丁	14 五穀米
			椒鹽魚排	親子丼
			魚片	去骨清腿丁
			麵粉	洋蔥中丁
			雞蛋	雞蛋
			椒鹽粉	香菇
				毛豆仁
			麻婆豆腐	照燒甜條
			豆腐	TAP甜不辣
			絞肉	洋蔥片
			紅K小丁	小黃瓜圓片
			木耳	黃椒中丁
			豆瓣醬	
			蔥	有機 青松菜
			青菜	羅宋湯
			TAP油菜	蕃茄
				紅K中丁
			三菇湯	洋蔥中丁
			金針菇	高麗菜絲
			香菇	
			杏鮑菇	
			薑絲	

*加工品 含過敏原標示 1:花生與堅果

2:甲殼海鮮

3:蛋

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

2月19日 (一)			2月20日 (二)			2月21日 (三)			2月22日 (四)			2月23日 (五)		
糙米飯	白米	60	薏仁飯	白米	60	紫米飯	白米	60	肉醬義大利麵	乾螺絲麵	50	燕麥飯	白米	60
P=3.3	糙米	20		糙米	10	P=2.9	糙米	10		洋蔥中丁	30		糙米	10
17				薏仁	10	23	紫米	10		絞肉	20		燕麥	10
壽喜肉片	肉片	75	三杯雞	去骨清腿丁	85	鮮魷魚丁	魚片	70		三色豆	15			
	洋蔥絲	15		馬K中丁	30		木耳	10		番茄	20	京都肉塊	肉塊	75
	金針菇	10		九層塔	2		紅K片	15		番茄醬			TAP青江菜	20
	紅蘿蔔絲	10		薑			洋蔥片	20					番茄醬	
	木耳	8					紅甜椒絲	15	香草雞翅	w6雞翅	1支		烏醋	
										義大利香料				
紅絲炒蛋	雞蛋	45	芽菜肉絲	肉絲	25	田園什錦	大黃瓜片	45						
	紅K絲	20		紅K絲	10		豆干片	30				塔香海茸	海茸	60
	馬k絲	15		木耳	10		香菇	5	炒三蔬	CAS紅K絲	35		九層塔	3
	木耳	10		豆芽菜	20		杏鮑菇	5		杏鮑菇	30		麵腸	20
有機	味美菜	85		青蔥			紅K片	10		馬K絲	25		薑絲	
豆腐羹	豆腐	20	有機	山茼蒿	85	青菜	高麗菜	85	有機	福山萵苣	85			
	木耳	5										青菜	大白菜	85
	雞蛋	10	綠豆薏仁湯	綠豆	20	玉米蘿蔔湯	玉米段2CM	1塊						
	TAP蚵白菜	20		小薏仁	10		白K中丁	30	芡菜魚丸湯	大黃瓜中丁	30	南瓜濃湯	南瓜中丁	30
										CAS魚丸	15		洋蔥中丁	10
										芡菜			雞蛋	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

◆素食不要加入五辛◆

2月26日 (一)			2月27日 (二)			2月28日 (三)			2月29日 (四)			3月1日 (五)			乳品
五穀飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	2 2 8 放 假			鐵板炒飯	白米	60	糙米飯	白米	60	
P=2.6	糙米	10	P=2.3	胚芽米	10				P=2.4	糙米	10	P=4	糙米	20	
23	五穀米	10	21						23	雞蛋	10	25			
			沙茶魚片	魚片	70					三色豆	15				
炸醬彩椒雞丁	去骨清腿	85		紅K絲	10					洋蔥小丁	20	番茄燒雞	清雞胸丁	75	
	紅椒中丁	10		洋蔥絲	12								蕃茄	20	
	黃椒中丁	10		小黃瓜絲	10								洋蔥中丁	10	
	香菇	10		沙茶醬					滑蛋肉片	肉片	75		紅K中丁	15	
	沙茶醬									TAP青江菜	10		番茄醬		
										洋蔥	15				
日式蒸蛋	雞蛋	40	螞蟻上樹	乾冬粉	8					木耳	10	黃瓜豆腸	豆腸切片	50	
	香菇	8		絞肉	10					雞蛋	8		小黃瓜片	20	
	海芽			木耳	8								紅K片	20	
有機	黑葉白菜	85	CAS	高麗菜絲	30				彩椒花椰	CAS青花菜	80				
			有機	味美菜	85					紅椒絲	5				
金菇白菜湯	大白菜	20								黃椒絲	5				
	金針菇	15	番茄豆芽湯	黃豆芽	15							青菜	高麗菜	85	
	紅K絲	5		番茄	8				有機	小白菜	85				
				雞胸骨	3K							南瓜濃湯	南瓜中丁	30	
									薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25		洋蔥中丁	10	
										芋頭中丁	15		雞蛋	5	
										薑					
										糖					

◆素食不要加入五辛◆

3月4日 (一)		
薏仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
19	大薏仁	10
薑汁燒肉	肉片	75
	紅K絲	8
	洋蔥絲	5
	木耳	10
	薑	
元氣蒸蛋	雞蛋	40
	毛豆仁	5
	紅K小丁	5
有機	荷葉白菜	85
味噌豆腐湯	味噌	
	豆腐	25
	海芽	
	蔥花	

★每日配給蔥、薑、蒜★

3月5日 (二)		
南瓜飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	南瓜小丁	10
和風雞丁	清雞胸丁	75
	馬K中丁	15
	紅K片	10
	香菇	8
金菇燴青花	青花菜CAS	70
	金針菇	15
	紅K絲	10
有機	小松菜	85
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1個
	雞胸骨	3K

3月6日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
17	燕麥	10
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
日式炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜	福山萵苣	85
紅蘿牛蒡湯	牛蒡片	20
	紅K片	15

3月7日 (四)		
三絲炒麵	白油麵	110
P=3.1	綠豆芽	20
23	肉絲	15
	紅K絲	10
	青蔥	2
照燒雞腿	棒棒腿	1支
	[[烤]]	
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
有機	黑葉白菜	85
冬瓜海芽湯	冬瓜	35
	海芽	
	薑	

3月8日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=3.7	糙米	20
20		
糖醋魚片	魚片	2片
	蕃茄	20
	洋蔥	15
	番茄醬	
涼拌三絲	海絲	40
	紅K絲	20
	木耳	10
	黃豆芽	20
青菜	TAP油菜	85
薏仁蓮子	大薏仁	5
肉絲湯	蓮子	5
	馬K小丁	10
	肉絲	8

優酪乳

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

3月11日 (一)		
紫米飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
19	紫米	10
梅干燉肉	肉塊	75
	百頁豆腐	15
	馬K小丁	15
	梅乾菜	2斤
	薑、蒜	
高麗寬粉	寬粉	8
	紅K絲	10
	高麗菜絲	25
	黃豆芽	10
有機	廣島菜	85
綠豆地瓜湯	綠豆	10
	地瓜小丁	20
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

3月12日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.2	糙米	20
20		
麻油雞	清雞肉丁	75
	洋蔥中丁	20
	紅K片	10
	薑	
南洋咖哩	馬K中丁CAS	45
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	20
	咖哩粉	
有機	福山萵苣	85
金菇蛋花湯	金針菇	15
	紅K絲	5
	雞蛋	12
	蔥花	

3月13日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
23		
咕咾肉	肉塊	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芝麻鮮菇	杏鮑菇	40
	香菇	20
	金針菇	25
	白芝麻	
青菜	TAP青江菜	85
酸辣湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	青蔥	

3月14日 (四)		
金瓜米粉	濕米粉	80
P=3.2	洋蔥絲	15
29	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
烤雞排	生鮮雞排	1塊
三色干丁	CAS馬K小丁	35
	豆乾丁	25
	三色豆	30
有機	小白菜	85
柴魚海結湯	海結	20
	紅K絲	10
	柴魚片	
	薑	

3月15日 (五)		
校慶補假		

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

3月18日 (一)		
糙米飯	白米	60
P=3.1	糙米	20
14		
油腐燒肉	肉片	75
	油豆腐	20
	紅K絲	10
紅蘿高麗	CAS高麗菜	80
	紅K絲	5
	木耳	5
有機	山萵苣	85
玉米濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5
	雞蛋	8

★每日配給蔥、薑、蒜★

3月19日 (二)		
燕麥飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
18	燕麥	10
炸魚片	魚片	2片
	雞蛋	8
	麵粉	
薑絲南瓜	TAP南瓜大丁	75
	洋蔥中丁	15
	薑絲	
有機	小松菜	85
冬瓜薏米湯	冬瓜大丁	30
	大薏仁	10
	薑	

3月20日 (三)		
地瓜飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
2	地瓜小丁	10
黃瓜豬柳	豬柳	75
	黃豆芽	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
豆包白菜	大白菜塊	80
	豆包	10
	木耳	5
青菜	TAP油菜	85
鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁	25
	鳳梨	10
	棒腿丁	15
	薑	

3月21日 (四)		
茄汁蛋炒飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
27	雞蛋	10
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	15
	番茄醬	
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
紅燒什錦	CAS高麗菜	35
	紅K絲	10
	白K粗絲	30
	毛豆仁	8
	金針菇	8
有機	黑葉白菜	85
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	海絲	5
	香菇	5

3月22日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
19		
南瓜蒸肉	肉塊	75
	南瓜中丁	30
	粉蒸粉	
香菇蘿蔔豆干	白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
青菜	高麗菜	85
魚片米粉湯	濕米粉	15
	魚片	15
	紅K絲	10

乳品

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

3月25日 (一)		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
22	薏仁	10
洋芋燒肉	豬柳	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
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
白菜什錦湯	TAP小白菜切	20
	金針菇	5
	木耳	5
	CAS花枝丸	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

3月26日 (二)		
紫米飯	白米	60
P=3	糙米	10
18	紫米	10
檸檬烤雞腿	棒棒腿	1支
	檸檬汁	1瓶
南瓜炒青花	CAS青花菜	80
	南瓜中丁	20
	洋蔥中丁	15
有機	荷葉白菜	85
四神肉絲湯	四神	5
	大薏仁	5
	肉絲	20

3月27日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
18		
蔥香肉片	肉片	75
	洋蔥片	25
	紅K片	10
	蔥段	
芋丁三色	芋頭小丁	40
	三色豆	50
青菜	TAP青江菜	85
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

3月28日 (四)		
什錦烏龍麵	烏龍麵	140
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
	高麗菜絲	15
	香菇	10
	肉絲	10
鹹水雞	去骨清腿丁	85
	白K中丁	15
	小黃瓜圓片	10
	紅K片	10
番茄炒蛋	雞蛋	40
	番茄	30
	洋蔥中丁	20
有機	菠菜	85
紅豆麥片湯	紅豆	20
	麥片	10

3月29日 (五)			豆漿
胚芽飯	白米	60	
	胚芽米	10	
京醬肉絲	肉絲	75	
	紅K絲	10	
	洋蔥絲	15	
	甜麵醬		
家常豆腐	豆腐	75	
	紅K片	15	
	木耳片	10	
	青蔥段		
青菜	TAP小白菜	85	
大滷湯	紅K絲	5	
	木耳	5	
	雞蛋	5	
	竹筍絲	5	
	大白菜切	15	

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

臺北市立文山特殊教育學校

113年2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	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
2/16.	五	地瓜飯	滷蛋	燴豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	4	2.9	1.3		0.5	2.9	720.5
17	六	五穀飯	時蔬炒蛋	照燒甜條	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2.3	2	1		2.3	708
19	一	糙米飯	醬燒豆包	紅絲炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	4.2	3.3	1.8	1		2.3	750
20	二	薏仁飯	塔香茄子	芽菜時蔬	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.8	2.8	1.3	1		2	798.5
21	三	紫米飯	鮮蔬炒豆干	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4	3	2.5	1		2.5	740
22	四	義大利麵+荷包蛋+炒三絲+有機蔬菜+荳菜湯					水果	3.1	2.9	2.5	1		2.5	669.5
23	五	燕麥飯	冬瓜燴豆腐	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	豆漿	4.4	4	1.8			2.3	756.5
26	一	五穀飯	炸醬彩椒時蔬	日式蒸蛋	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4	2.8	1.6	1		2.2	689
27	二	胚芽飯	番茄炒蛋	高麗粉絲	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.5	2.5	1.8	1		2.5	720
28	三	◆228補假◆												
29	四	鐵板炒飯+時蔬燴蛋+彩椒花椰+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	4.8	2.4	2.3	1		2.5	746
3/1.	五	糙米飯	番茄炒蛋	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	乳品	4.4	3.9	1.8		0.5	2.5	818
4	一	薏仁飯	紅燒豆包	元氣蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	3.1	1.2	1		2.6	719.5
5	二	南瓜飯	洋芋燴蛋	金菇燴青花	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.2	2.4	2.1	1		2.5	699
6	三	燕麥飯	黃瓜干片	和風炸豆腐	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	3.1	1.7	1		2.9	745.5
7	四	三絲炒麵+荷包蛋+田園什錦+有機蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	2.4	3.2	2.2	1		2.6	640
8	五	糙米飯	糖醋時蔬	涼拌三絲	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	優酪乳	4.6	2.2	2.1		0.5	2.6	716.5
11	一	紫米飯	梅干百頁	高麗寬粉	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.6	2.4	1.5	1		2.5	782
12	二	糙米飯	黃瓜干片	南洋咖哩	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.8	1		2.4	730.5
13	三	胚芽飯	茄汁豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4	2.4	2.2	1		2.6	692
14	四	金瓜米粉+煎蛋+三色干丁+有機蔬菜+海結湯					水果	3.1	2.7	1.8	1		2.5	637
15	五	◆校慶補假◆												
18	一	糙米飯	滷油腐	紅蘿高麗	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.6	2	1		2.4	700
19	二	燕麥飯	芹香豆干	清蒸南瓜	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.4	2.5	1.3	1		2.9	788.5
20	三	地瓜飯	黃瓜燴蛋	豆包白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4	2.9	2.3	1		2.6	732
21	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒豆干+紅燒什錦+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	4	2.7	2.6	1		2.6	724.5
22	五	糙米飯	南瓜滑蛋	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	米粉湯	乳品	4.9	3.3	1.6		0.5	2.4	798.5
25	一	薏仁飯	洋芋燒干片	蘿蔔煮	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.2	2.4	2.2	1		2.4	697
26	二	紫米飯	水煮蛋佐溫沙拉	南瓜炒青花	有機蔬菜	四神湯	水果	4.7	2.6	1.8	1		2.6	746
27	三	糙米飯	炒蛋	芋丁三色	季節蔬菜	羅宋湯	水果	5	2.2	1.5	1		2.6	729.5
28	四	什錦烏龍麵+紅燒豆腐+番茄炒蛋+有機蔬菜+紅豆麥片湯					水果	3.8	3	2.2	1		2.6	723
29	五	胚芽泛	炒時蔬	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	4	4.4	1.7			2.3	756