

臺北市立文山特殊教育學校
113年5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	薏仁飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	南瓜雞肉粥	擔仔麵
2	四	肉末炒飯+烤雞腿排+薑絲南瓜+有機蔬菜+金菇三絲湯					水果	通心粉濃湯	水煮蛋+蘿蔔湯
3	五	五穀飯	杏鮑菇炒肉片	日式蒸蛋	季節蔬菜	白菜什錦湯	乳品	慶生蛋糕X2	芝麻包
6	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	有機蔬菜	味噌魚片湯	水果	三絲米粉湯	餛飩湯
7	二	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	水果	蘿蔔糕	克林姆麵包+鮮奶
8	三	糙米飯	糖醋魚片	香滷油豆腐	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	鮮蔬魚肉粥	紅豆紫米湯
9	四	金瓜米粉(無豬)+五香雞腿+雙椒炒青花+有機蔬菜+綠豆薏仁湯					水果	蔬菜拉麵	筍香包+味噌湯
10	五	燕麥飯	日式燒肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	優酪乳	清粥小菜	杯子蛋糕
13	一	糙米飯	筍香燒肉	炒三絲	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	蛋餅	肉絲炒麵
14	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	魚片蔬菜冬粉湯	小餐包+優酪乳
15	三	胚芽飯	雙椒炒嫩雞	毛豆干丁	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	玉米雞茸粥	蔬菜肉絲麵線
16	四	義大利麵+黃瓜燴烤魚+鮮菇炒青花+有機蔬菜+薏仁蓮子雞湯					水果	鮮蔬烏龍麵	黑糖饅頭+米漿
17	五	糙米飯	和風雞丁	白菜炒豆腸	季節蔬菜	蔥香白玉湯	乳品	茄汁蛋炒飯	小黃金捲
20	一	五穀飯	薑汁燒肉	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	日式醬油拉麵	蛋炒飯
21	二	紫米飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	冬粉肉絲湯	菠蘿麵包+鮮奶
22	三	糙米飯	椒鹽魚排	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	蔥香魚肉粥	蛋包麵線
23	四	時蔬炊飯+三杯雞+芋丁三色+有機蔬菜+黃芽肉絲湯					水果	鮮蔬年糕湯	水煮玉米+洋蔥絞肉濃湯
24	五	南瓜飯	壽喜豬柳	酸甜小黃瓜	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	優酪乳	咖哩米粉	肉鬆麵包
27	一	燕麥飯	五柳魚	木須高麗	有機蔬菜	粉絲油腐湯	水果	香蔥麥片粥	白菜排骨湯
28	二	糙米飯	青花炒嫩雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	雞肉蔬菜湯麵	起司麵包+優酪乳
29	三	胚芽飯	黃瓜肉片	塔香海茸	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	蛋炒飯	蕃茄雞肉麵
30	四	客家炒麵+烤雞排+南洋咖哩+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	薏仁魚片羹	叉燒包+豆漿
31	五	五穀飯	糖醋豬柳	豆瓣茄子	季節蔬菜	柴魚海結湯	豆漿	味噌烏龍麵	蔥肉包

臺北市立文山特殊教育學校
113年05月份幼兒園早午點

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

臺北市立文山特殊教育學校

113年5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	薏仁飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	3	1.5	1		2.9	740
2	四	肉末炒飯+烤雞腿排+薑絲南瓜+有機蔬菜+金菇三絲湯					水果	4.9	2.4	1.4	1		2.2	717
3	五	五穀飯	杏鮑菇炒肉片	日式蒸蛋	季節蔬菜	白菜什錦湯	乳品	4	3.3	1.4		0.5	2.3	726
6	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	有機蔬菜	味噌魚片湯	水果	4.4	3.3	1.7	1		2.2	757
7	二	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	水果	4.4	2.4	1.6	1		2.2	687
8	三	糙米飯	糖醋魚片	香滷油豆腐	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4	3.7	1.8	1		2.5	775
9	四	金瓜米粉(無豬)+五香雞腿+雙椒炒青花+有機蔬菜+綠豆薏仁湯					水果	4.2	2	2.3	1		2.4	669.5
10	五	燕麥飯	日式燒肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	優酪乳	4	2.2	2.1		0.5	2.2	656.5
13	一	糙米飯	筍香燒肉	炒三絲	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.3	2.3	2.1	1		2.2	685
14	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4	2.8	2	1		2.8	726
15	三	胚芽飯	雙椒炒嫩雞	毛豆干丁	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	4.2	3.8	1.7	1		3.1	821
16	四	義大利麵+黃瓜燴烤魚+鮮菇炒青花+有機蔬菜+薏仁蓮子雞湯					水果	2.5	3	2.7	1		2.5	640
17	五	糙米飯	和風雞丁	白菜炒豆腸	季節蔬菜	蔥香白玉湯	乳品	4.2	3.5	1.9		0.5	2.8	790
20	一	五穀飯	薑汁燒肉	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.2	3	1.4	1		2.5	726.5
21	二	紫米飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.2	2.5	2.4	1		2.8	727.5
22	三	糙米飯	椒鹽魚排	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	5.5	3.1	1.2	1		2.2	806.5
23	四	時蔬炊飯+三杯雞+芋丁三色+有機蔬菜+黃芽肉絲湯					水果	5	2.4	1.9	1		2.4	745.5
24	五	南瓜飯	壽喜豬柳	酸甜小黃瓜	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	優酪乳	4.3	2.2	2.1		0.5	2.6	695.5
27	一	燕麥飯	五柳魚	木須高麗	有機蔬菜	粉絲油腐湯	水果	4.6	3	2.3	1		2.5	777
28	二	糙米飯	青花炒嫩雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	3.7	1.9	1		2.8	791
29	三	胚芽飯	黃瓜肉片	塔香海茸	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4	2.8	2	1		2.2	699
30	四	客家炒麵+烤雞排+南洋咖哩+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.4	2.4	2.1	1		2.4	568.5
31	五	五穀飯	糖醋豬柳	豆瓣茄子	季節蔬菜	柴魚海結湯	豆漿	4	3.5	1.9			2.6	707

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月20日 (一)		
五穀飯	白米	60
P2.6	糙米	10
16	五穀米	10
薑汁燒肉	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	10
	木耳	10
	薑片	
芙蓉蒸蛋	CAS雞蛋	45
	三色豆	10
	紅K小丁	5
有機	高麗菜	85
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1塊

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月27日 (一)		
燕麥飯	白米	60
P2.5	糙米	10
24	燕麥	10
五柳魚	魚片	70
魚片+10	紅K絲	10
	木耳	5
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	青椒絲	5
	蔥、薑	
木須高麗	CAS高麗菜	80
	木耳	10
	蒜末	
有機	空心菜	85
粉絲油腐湯	冬粉	10
	小三角油腐	1個
	紅K絲	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月28日 (二)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
21		
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	30
	紅K片	5
洋蔥炒蛋	CAS雞蛋	50
	洋蔥	40
	木耳	10
	蔥	
有機	小白菜	85
大滷湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	蔥	

5月29日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P2.3	胚芽米	10
19		
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
塔香海草	海草	30
	九層塔	3
	白K	50
	麵腸	15
	薑絲	
青菜	TAP油菜	85
紫菜蛋花湯	海芽	
	雞蛋	12
	薑	

5月30日 (四)		
客家炒麵	白油麵	90
	豆干丁	15
	TAP小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	5
	油蔥酥	
烤雞排	去骨雞腿排	1片
	雞蛋	8
	麵粉	
南洋咖哩	CAS馬K中丁	35
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	15
	杏鮑菇	15
有機	山菠菜	85
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	香菇	3
	紅K小丁	10

5月31日 (五)		
五穀飯	白米	60
	糙米	10
	五穀米	10
糖醋豬柳	豬柳	75
	洋蔥大丁	15
	青椒片	10
	黃椒片	10
豆瓣茄子	茄子切段	2個
	香菇	8
	豆瓣醬	
	蔥	
青菜	TAP蚵白菜	85
柴魚海結湯	海結	20
	紅K絲	10
	柴魚片	
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

5月22日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3	糙米	20
16		
椒鹽魚排	CAS虱目魚排	70
	雞蛋	8
	麵粉	
	椒鹽粉	
鮮燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	紅K絲	5
青菜	TAP青江菜	90
八寶甜湯	履歷紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

◆素食不要加入五辛◆

5月23日 (四)		
時蔬炊飯	白米	60
P2.4	糙米	10
29	牛蒡絲	10
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
三杯雞	清腿丁	75
	馬K中丁	30
	九層塔	2
	薑	
芋丁三色	CAS三色豆	50
	芋頭小丁	40
有機	荷葉白菜	85
黃芽肉絲湯	黃豆芽	18
	肉絲	15

◆素食不要加入五辛◆

5月24日 (五)		
南瓜飯	白米	60
P2.1	糙米	10
26	南瓜小丁	10
壽喜豬柳	豬柳	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
酸甜小黃瓜	小黃瓜中丁	30
	白K小丁	15
	甜不辣條	20
	糖鹽醋	
青菜	TAP蚵白菜	90
薑絲青木瓜湯	青木瓜中丁	35
	薑絲	

5月25日 (六)		
糙米飯	白米	60
P3	糙米	20
16		
椒鹽魚排	CAS虱目魚排	70
	雞蛋	8
	麵粉	
	椒鹽粉	
鮮燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	紅K絲	5
青菜	TAP青江菜	90
八寶甜湯	履歷紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

5月26日 (日)		
時蔬炊飯	白米	60
P2.4	糙米	10
29	牛蒡絲	10
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
三杯雞	清腿丁	75
	馬K中丁	30
	九層塔	2
	薑	
芋丁三色	CAS三色豆	50
	芋頭小丁	40
有機	荷葉白菜	85
黃芽肉絲湯	黃豆芽	18
	肉絲	15

單位:1人/克

單位:1人/克

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校
113年5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	薏仁飯	鮮蔬炒蛋	和風炸豆腐	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	3	1.5	1		2.9	740
2	四	蛋炒飯+照燒豆包+薑絲南瓜+有機蔬菜+金菇三絲湯					水果	4.9	2.4	1.4	1		2.2	717
3	五	五穀飯	清炒杏鮑菇	日式蒸蛋	季節蔬菜	白菜什錦湯	乳品	4	3.3	1.4		0.5	2.3	726
6	一	紫米飯	香甜蒸南瓜	香菇蘿蔔	有機蔬菜	味噌湯	水果	4.4	3.3	1.7	1		2.2	757
7	二	地瓜飯	五蔬干絲	洋芋三色	有機蔬菜	蓮藕湯	水果	4.4	2.4	1.6	1		2.2	687
8	三	糙米飯	糖醋素雞	香滷油豆腐	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4	3.7	1.8	1		2.5	775
9	四	金瓜米粉+荷包蛋+雙椒炒青花+有機蔬菜+綠豆薏仁湯					水果	4.2	2	2.3	1		2.4	669.5
10	五	燕麥飯	日式風味炒豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	優酪乳	4	2.2	2.1		0.5	2.2	656.5
13	一	糙米飯	蔥燒豆包	炒三絲	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.3	2.3	2.1	1		2.2	685
14	二	薏仁飯	黃芽三絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4	2.8	2	1		2.8	726
15	三	胚芽飯	雙椒炒豆干	毛豆干丁	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	4.2	3.8	1.7	1		3.1	821
16	四	義大利麵+黃瓜三色+鮮菇炒青花+有機蔬菜+薏仁蓮子湯					水果	2.5	3	2.7	1		2.5	640
17	五	糙米飯	椒鹽地瓜鮑菇	白菜炒豆腸	季節蔬菜	芹香白玉湯	乳品	4.2	3.5	1.9		0.5	2.8	790
20	一	五穀飯	滷百頁	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.2	3	1.4	1		2.5	726.5
21	二	紫米飯	咖哩洋芋	紅蘿高麗	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.2	2.5	2.4	1		2.8	727.5
22	三	糙米飯	荷包蛋	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	5.5	3.1	1.2	1		2.2	806.5
23	四	時蔬炊飯+三杯油豆腐+芋丁三色+有機蔬菜+黃豆芽湯					水果	5	2.4	1.9	1		2.4	745.5
24	五	南瓜飯	壽喜素雞	酸甜小黃瓜	季節蔬菜	青木瓜湯	優酪乳	4.3	2.2	2.1		0.5	2.6	695.5
27	一	燕麥飯	炒五彩絲	木須高麗	有機蔬菜	粉絲油腐湯	水果	4.6	3	2.3	1		2.5	777
28	二	糙米飯	清炒青花	炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	3.7	1.9	1		2.8	791
29	三	糙米飯	紅燒冬瓜	塔香海茸	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4	2.8	2	1		2.2	699
30	四	客家炒麵+照燒豆包+南洋咖哩+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.4	2.4	2.1	1		2.4	568.5
31	五	五穀飯	糖醋豆包	豆瓣茄子	季節蔬菜	海結湯	豆漿	4	3.5	1.9			2.6	707