

**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	塔香海苔	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



# 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★

◆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

5月13日 (一)			5月14日 (二)			5月15日 (三)			5月16日 (四)			5月17日 (五)		
糙米飯	白米	60	薏仁飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	義大利麵	乾螺絲麵	40	糙米飯	白米	60
P3.3	糙米	20	P2.8	胚芽米	10	P2.2	胚芽	10	P4.2	洋蔥中丁	30	P2.8	糙米	20
18			22	薏仁	10	22			25	絞肉	20	15		
筍香燒肉	肉塊	75	黃芽炒肉片	肉片	75	雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75	三色豆	15		和風雞丁	清雞肉丁	75
	竹筍片	20		黃豆芽	20		紅椒中丁	10	番茄	20			馬K中丁	15
	紅K片	10		紅K絲	5		黃椒中丁	10	番茄醬				紅K片	10
炒三絲	CAS紅K絲	35		蔥段			洋蔥中丁	10	黃瓜燴烤魚	鱉魚	70		香菇	8
	杏鮑菇	30		薑					大黃瓜片		35	白菜炒豆腸	大白菜	45
	馬K絲	25		蒜末		毛豆干丁	豆干丁	35	紅K絲		5		豆腸	35
							TAP毛豆仁	15	蔥				香菇	10
			番茄炒蛋	番茄	40		紅K小丁	15					青蔥	
				雞蛋	45		豆薯小丁	25					薑絲	
有機	小白菜	85		洋蔥絲	10	青菜	TAP福山萵苣	90	鮮菇炒青花	CAS青花	70	青菜	TAP油菜	85
白菜豆腐湯	大白菜切	20		蔥段		高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15		香菇	8	蔥香白玉湯	白K中丁	20
	豆腐	25	有機	空心菜	85		牛蒡絲	10	金針菇		8		紅K中丁	10
	紅K絲	5					香菇	5					青蔥	
	香菇	5	冬瓜海芽湯	冬瓜	35		海絲	5	慈仁蓮子雞湯	乾蓮子	5			
				海芽					大薏仁		5			
				薑					樺榔丁		15			

★每日配給蔥、薑、蒜★

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	

糙米飯	白米	60
P3.5	糙米	10
20	紫米	10
椰香咖哩雞	清雞肉丁	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉	
	椰漿	
紅蘿高麗	CAS高麗菜	80
	紅K絲	5
	木耳	5
有機	白莧菜	85
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

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	履歷红豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

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

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	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

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

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	

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
塔香海茸	海茸	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	
有機	山菠菜	85
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	香菇	3
	紅K小丁	10

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

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	

★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