

臺北市立文山特殊教育學校
113年6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 |
|------------|----|---------------------------|-------|--------|------|---------|-----|--------|-----------|
| 3 | 一 | 糙米飯 | 豆酥蒸魚 | 芽菜雞絲 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 味噌粉絲湯 | 蔥香蛋炒飯 |
| 4 | 二 | 胚芽飯 | 芹香雞丁 | 綜合什錦燉菜 | 有機蔬菜 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 | 蔬菜拉麵 | 奶酥麵包+優酪乳 |
| 5 | 三 | 五穀飯 | 蒜泥白肉 | 西芹腐皮絲 | 季節蔬菜 | 麻油杏菇湯 | 水果 | 芹香魚片粥 | 芋頭西米露 |
| 6 | 四 | 咖哩炒飯+親子丼+高麗粉絲+有機蔬菜+味噌豆腐湯 | | | | | 水果 | 蘿蔔關東煮 | 羅宋排骨湯 |
| 7 | 五 | 糙米飯 | 豆豉燒肉 | 金菇燴冬瓜 | 季節蔬菜 | 紅棗銀耳蓮子湯 | 乳品 | 慶生蛋糕X2 | 饅頭夾蛋 |
| 10 | 一 | 端 午 節 假 期 | | | | | | | |
| 11 | 二 | 糙米飯 | 鹹水雞 | 洋芋炒雙椒 | 有機蔬菜 | 玉米排骨湯 | 水果 | 鮮蔬通心粉 | 葡萄乾麵包+鮮奶 |
| 12 | 三 | 燕麥飯 | 清蒸魚 | 翠炒豆薯 | 季節蔬菜 | 金針菇雞湯 | 水果 | 玉米雞肉粥 | 紅豆薏仁湯 |
| 13 | 四 | 炸醬麵+香酥雞腿+番茄炒蛋+有機蔬菜+柴香蘿蔔湯 | | | | | 水果 | 鮭魚吐司 | 水煮蛋+番茄蔬菜湯 |
| 14 畢業典禮 | 五 | 紫米飯 | 黃瓜燒肉 | 彩繪杏鮑菇 | 季節蔬菜 | 綠豆薏仁地瓜湯 | 優酪乳 | 炒米粉 | 紅豆包 |
| 17 | 一 | 薏仁飯 | 鮮蔬炒肉片 | 椒鹽地瓜條 | 有機蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 水果 | 鹹香麥片粥 | 肉絲炒冬粉 |
| 18 | 二 | 地瓜飯 | 蔥燒魚片 | 玉米蒸蛋 | 有機蔬菜 | 鳳梨苦瓜雞湯 | 水果 | 大滷麵 | 豆沙包+優酪乳 |
| 19 | 三 | 糙米飯 | 烤雞胸肉 | 白菜滷 | 季節蔬菜 | 薑絲海結湯 | 水果 | 鮮蔬魚肉粥 | 仙草蜜 |
| 20 | 四 | 翡翠炒飯+蕃茄燉肉+彩椒青花+有機蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 蛋餅 | 水煮玉米+豆漿 |
| 21 夏至 | 五 | 胚芽飯 | 蔥油雞丁 | 紹子豆腐 | 季節蔬菜 | 黃芽排骨湯 | 乳品 | 蔬菜肉絲湯 | 菜肉包 |
| 24 | 一 | 五穀飯 | 醬燒肉片 | 洋蔥炒蛋 | 有機蔬菜 | 番茄豆芽湯 | 水果 | 肉羹麵線 | 水煮蛋+米漿 |
| 25 | 二 | 糙米飯 | 青花炒嫩雞 | 焗烤馬鈴薯 | 有機蔬菜 | 白菜肉片湯 | 水果 | 蔬菜湯餃 | 克林姆麵包+鮮奶 |
| 26 | 三 | 薏仁飯 | 滑蛋肉片 | 黃瓜豆腸 | 季節蔬菜 | 芋頭西米露湯 | 水果 | 什錦雞肉粥 | 鮮蔬魚丸湯 |
| 27 結業式 | 四 | 鐵板炒飯+烤雞腿+炒三蔬+有機蔬菜+魚片鮮菇湯 | | | | | 水果 | 番茄拉麵 | 小饅頭+豆漿 |

臺北市立文山特殊教育學校
113年06月份幼兒園早午點

[illegible]

| 日期 | 6月3日 | | 6月4日 | | 6月5日 | | 6月6日 | | 6月7日 | |
|-----|-------|----|----------|-----|-------|----|-------|----|------|----|
| 餐點 | 蔥香蛋炒飯 | | 奶酥麵包+優酪乳 | | 芋頭西米露 | | 羅宋排骨湯 | | 饅頭夾蛋 | |
| 菜名 | 食材 | 午點 | 食材 | 午點 | 食材 | 午點 | 食材 | 午點 | 食材 | 午點 |
| 食材一 | 雞蛋 | 30 | 奶酥麵包 | 1個 | 芋頭 | 50 | 蕃茄 | 20 | 饅頭 | 1個 |
| 食材二 | 白米 | 35 | 優酪乳 | 100 | 西米露 | 10 | 洋蔥 | 6 | 雞蛋 | 60 |
| 食材三 | 青蔥花 | 5 | | | | | 馬鈴薯 | 10 | | |
| 食材四 | | | | | | | 西洋芹 | 10 | | |
| 食材五 | | | | | | | 排骨 | 25 | | |

| 日期 | 6月10日 | 6月11日 | | 6月12日 | | 6月13日 | | 6月14日 | |
|-----|-------|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| 菜名 | 端午 | 鮮蔬通心粉 | | 玉米雞肉粥 | | 鮪魚吐司 | | 炒米粉 | |
| 餐點 | | 食材 | 早點 | 食材 | 早點 | 食材 | 早點 | 食材 | 早點 |
| 食材一 | | 馬鈴薯 | 15 | 玉米粒 | 5 | 鮪魚吐司 | 1個 | 豆芽菜 | 15 |
| 食材二 | | 玉米粒 | 5 | 雞絞肉 | 10 | | | 紅蘿蔔 | 5 |
| 食材三 | | 洋蔥 | 6 | 白米 | 25 | | | 米粉 | 60 |
| 食材四 | | 通心麵 | 20 | | | | | | |
| 食材五 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|-----|-------|----|-----------|----|-------|----|
| 節假期 | | | | | | | | | |
| | | 6月11日 | | 6月12日 | | 6月13日 | | 6月14日 | |
| | | 葡萄乾麵包+鮮奶 | | 紅豆薏仁湯 | | 水煮蛋+番茄蔬菜湯 | | 紅豆包 | |
| | | 食材 | 午點 | 食材 | 午點 | 食材 | 午點 | 食材 | 午點 |
| | | 葡萄乾麵包 | 1個 | 紅豆 | 25 | 水煮蛋 | 1顆 | 紅豆包 | 1個 |
| | | 牛奶 | 100 | 薏仁 | 25 | 番茄 | 15 | | |
| | | | | | | 小白菜 | 10 | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| 日期 | 6月17日 | | 6月18日 | | 6月19日 | | 6月20日 | | 6月21日 | |
|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| 菜名 | 鹹香麥片粥 | | 大滷麵 | | 鮮蔬魚肉粥 | | 蛋餅 | | 蔬菜肉絲湯 | |
| 餐點 | 食材 | 早點 | 食材 | 早點 | 食材 | 早點 | 食材 | 早點 | 食材 | 早點 |
| 食材一 | 麥片 | 10 | 大白菜粗絲 | 15 | 小白菜 | 10 | 蛋餅皮 | 35 | 大白菜 | 25 |
| 食材二 | 白米 | 35 | 紅蘿蔔絲 | 5 | 魚片 | 30 | 雞蛋 | 30 | 肉絲 | 15 |
| 食材三 | | | 木耳絲 | 10 | 白米 | 25 | | | | |
| 食材四 | | | 生雞蛋 | 15 | | | | | | |
| 食材五 | | | 陽春麵 | 60 | | | | | | |

[illegible]

[illegible][illegible]

臺北市立文山特殊教育學校

113年6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 |
|------------|----|---------------------------|-------|--------|------|---------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 3 | 一 | 糙米飯 | 豆酥蒸魚 | 芽菜雞絲 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 4.1 | 2.6 | 2.4 | 1 | | 2.4 | 710 |
| 4 | 二 | 胚芽飯 | 芹香雞丁 | 綜合什錦燉菜 | 有機蔬菜 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 | 4.4 | 2.9 | 2 | 1 | | 2.3 | 739 |
| 5 | 三 | 五穀飯 | 蒜泥白肉 | 西芹腐皮絲 | 季節蔬菜 | 麻油杏菇湯 | 水果 | 4 | 3 | 1.9 | 1 | | 2.5 | 725 |
| 6 | 四 | 咖哩炒飯+親子丼+高麗粉絲+有機蔬菜+味噌豆腐湯 | | | | | 水果 | 4.6 | 2.8 | 1.9 | 1 | | 2.9 | 770 |
| 7 | 五 | 糙米飯 | 豆豉燒肉 | 金菇燴冬瓜 | 季節蔬菜 | 紅棗銀耳蓮子湯 | 乳品 | 4.4 | 2 | 2 | | 0.5 | 2.8 | 694 |
| 10 | 一 | 端 午 節 假 期 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 | 糙米飯 | 鹹水雞 | 洋芋炒雙椒 | 有機蔬菜 | 玉米排骨湯 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.7 | 1 | | 3 | 725 |
| 12 | 三 | 燕麥飯 | 清蒸魚 | 翠炒豆薯 | 季節蔬菜 | 金針菇雞湯 | 水果 | 4.5 | 2.7 | 1.9 | 1 | | 2.3 | 728.5 |
| 13 | 四 | 炸醬麵+香酥雞腿+番茄炒蛋+有機蔬菜+柴香蘿蔔湯 | | | | | 水果 | 2.5 | 3.7 | 2 | 1 | | 2.6 | 679.5 |
| 14 畢業典禮 | 五 | 紫米飯 | 黃瓜燒肉 | 彩繪杏鮑菇 | 季節蔬菜 | 綠豆薏仁地瓜湯 | 優酪乳 | 5.5 | 2 | 1.8 | | 0.5 | 2.5 | 752.5 |
| 17 | 一 | 薏仁飯 | 鮮蔬炒肉片 | 椒鹽地瓜條 | 有機蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 水果 | 4.9 | 2.9 | 1.3 | 1 | | 2.5 | 765.5 |
| 18 | 二 | 地瓜飯 | 蔥燒魚片 | 玉米蒸蛋 | 有機蔬菜 | 鳳梨苦瓜雞湯 | 水果 | 4.3 | 3.4 | 1.4 | 1 | | 2.6 | 768 |
| 19 | 三 | 糙米飯 | 烤雞胸肉 | 白菜滷 | 季節蔬菜 | 薑絲海結湯 | 水果 | 4.5 | 2 | 2.4 | 1 | | 3.1 | 724.5 |
| 20 | 四 | 翡翠炒飯+蕃茄燉肉+彩椒青花+有機蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 4 | 2 | 2.8 | 1 | | 2.9 | 690.5 |
| 21 夏至 | 五 | 胚芽飯 | 蔥油雞丁 | 紹子豆腐 | 季節蔬菜 | 黃芽排骨湯 | 乳品 | 4 | 3.4 | 1.5 | | 0.5 | 2.5 | 745 |
| 24 | 一 | 五穀飯 | 醬燒肉片 | 洋蔥炒蛋 | 有機蔬菜 | 番茄豆芽湯 | 水果 | 4 | 3.3 | 1.6 | 1 | | 2.7 | 749 |
| 25 | 二 | 糙米飯 | 青花炒嫩雞 | 焗烤馬鈴薯 | 有機蔬菜 | 白菜肉片湯 | 水果 | 4.7 | 2.9 | 1.5 | 1 | | 2.4 | 752 |
| 26 | 三 | 薏仁飯 | 滑蛋肉片 | 黃瓜豆腸 | 季節蔬菜 | 芋頭西米露湯 | 水果 | 5.1 | 3 | 1.7 | 1 | | 2.5 | 797 |
| 27 結業式 | 四 | 鐵板炒飯+烤雞腿+炒三蔬+有機蔬菜+魚片鮮菇湯 | | | | | 水果 | 4 | 2.6 | 2 | 1 | | 2.7 | 706.5 |

| 6月3日 (一) | | |
|----------|-------|----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| P=2.4 | 糙米 | 20 |
| 26 | | |
| 豆酥蒸魚 | 魚片 | 70 |
| 魚片+10 | 大黃瓜中丁 | 50 |
| | 豆酥 | 5 |
| | | |
| 芽菜雞絲 | 豆芽菜 | 40 |
| | 洋蔥絲 | 10 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 雞胸肉 | 20 |
| | 木耳 | 10 |
| | | |
| 有機 | 白莧菜 | 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★

| 6月4日 (二) | | |
|----------|---------|----|
| 胚芽飯 | 白米 | 60 |
| P=2.8 | 胚芽米 | 10 |
| 22 | | |
| 芹香雞丁 | 清肉丁 | 75 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 芹菜段 | 10 |
| | 洋蔥中丁 | 10 |
| | | |
| 綜合什錦燉菜 | CAS馬K中丁 | 35 |
| | 茄子切段 | 20 |
| | 紅K片 | 15 |
| | 紅椒片 | 10 |
| | 黃椒片 | 10 |
| | | |
| 有機 | 黑葉白菜 | 85 |
| | | |
| 黃瓜魚丸湯 | 大黃瓜中丁 | 35 |
| | 魚丸 | 15 |
| | 薑 | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 6月5日 (三) | | |
|----------|--------|----|
| 五穀飯 | 白米 | 60 |
| P=2.5 | 糙米 | 10 |
| 22 | 五穀米 | 10 |
| | | |
| 蒜泥白肉 | 肉片 | 75 |
| | TAP青江菜 | 10 |
| | 蒜泥 | |
| | | |
| 西芹腐皮絲 | Q西芹片 | 35 |
| | 豆包絲 | 30 |
| | 紅K片 | 15 |
| | 木耳 | 10 |
| | | |
| 青菜 | CAS高麗菜 | 85 |
| | 紅K片 | 10 |
| | | |
| 麻油香菇湯 | 杏鮑菇 | 30 |
| | 薑絲 | |
| | 麻油 | |
| | | |
| | | |

| 6月6日 (四) | | |
|----------|------|-----|
| 咖哩炒飯 | 白米 | 60 |
| P=2.4 | 糙米 | 10 |
| 25 | 雞蛋 | 10 |
| | 三色豆 | 15 |
| | 洋蔥小丁 | 20 |
| | 咖哩粉 | |
| | | |
| 親子丼 | 清腿 | 85 |
| | 洋蔥中丁 | 18 |
| | 雞蛋 | 10 |
| | 香菇 | 5 |
| | 毛豆仁 | 3 |
| | | |
| 高麗粉絲 | 履歷高麗 | 40 |
| | 冬粉 | 10 |
| | 紅K絲 | 15 |
| | 木耳 | 10 |
| | | |
| 有機 | 空心菜 | 85 |
| | | |
| 味噌豆腐湯 | 豆腐 | 25 |
| | 海芽 | 0.5 |
| | 味噌 | |

| 6月7日 (五) | | |
|----------|-------|----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| P=2.1 | 糙米 | 20 |
| 22 | | |
| 豆豉燒肉 | 肉塊 | 75 |
| | 洋蔥片 | 30 |
| | 豆豉 | |
| | | |
| | | |
| 金菇燴冬瓜 | 冬瓜大丁 | 70 |
| | 金針菇 | 15 |
| | 紅K絲 | 5 |
| | | |
| | | |
| 青菜 | TAP油菜 | 85 |
| | | |
| 紅棗銀耳蓮子湯 | 紅棗 | 8 |
| | 銀耳 | 5 |
| | 蓮子 | 10 |
| | 糖 | |
| | | |
| | | |

乳品

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

| 6月10日 (一) | | |
|-----------|--|--|
| 端午節假期 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

★每日配給蔥、薑、蒜★

| 6月11日 (二) | | |
|-----------|---------|----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| P=2.4 | 糙米 | 20 |
| 19 | | |
| 鹹水雞 | 去骨清腿丁 | 85 |
| | 白K中丁 | 15 |
| | 小黃瓜圓片 | 10 |
| | 紅K片 | 10 |
| | | |
| 洋芋炒雙椒 | CAS馬K中丁 | 50 |
| | 紅椒小丁 | 20 |
| | 黃椒小丁 | 20 |
| | | |
| | | |
| 有機 | 荷葉白菜 | 85 |
| | | |
| 玉米排骨湯 | 玉米段2cm | 1塊 |
| | 龍骨丁 | 15 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 6月12日 (三) | | |
|-----------|--------|----|
| 燕麥飯 | 白米 | 60 |
| P=2.5 | 糙米 | 10 |
| 22 | 燕麥 | 10 |
| | | |
| 清蒸魚 | 水鯊片 | 70 |
| 魚片+10 | 大黃瓜中丁 | 50 |
| | 蔥、薑 | |
| | | |
| 翠炒豆薯 | 豆薯粗絲 | 50 |
| | 紅K絲 | 25 |
| | 毛豆仁 | 15 |
| | | |
| | | |
| 青菜 | TAP青江菜 | 85 |
| | | |
| 金針菇雞湯 | 金針菇 | 20 |
| | 紅K絲 | 5 |
| | 棒腿丁 | 15 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 6月13日 (四) | | |
|-----------|-------|-----|
| 炸醬麵 | 白油麵 | 110 |
| | 絞肉 | 20 |
| | 香菇 | 10 |
| | 小黃瓜 | 15 |
| | 豆干丁 | 15 |
| | | |
| 香酥雞腿 | 棒棒腿 | 1支 |
| | | |
| 番茄炒蛋 | 履歷番茄 | 45 |
| | 雞蛋 | 40 |
| | 洋蔥絲 | 10 |
| | 蔥段 | |
| | | |
| 有機 | 空心菜 | 85 |
| | | |
| 柴香蘿蔔湯 | 白K中丁 | 35 |
| | 香菇 | 5 |
| | 控湯柴魚片 | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 6月14日 (五) | | |
|-----------|-------|----|
| 紫米飯 | 白米 | 60 |
| P=2.1 | 糙米 | 10 |
| 24 | 紫米 | 10 |
| | | |
| 黃瓜燒肉 | 肉塊 | 75 |
| | 大黃瓜中丁 | 30 |
| | 薑 | |
| | | |
| 彩繪杏鮑菇 | 杏鮑菇 | 35 |
| | 紅K片 | 15 |
| | 木耳 | 15 |
| | 玉米粒 | 25 |
| | | |
| 青菜 | TAP油菜 | 85 |
| | | |
| 綠豆大薏仁 | 綠豆 | 10 |
| 地瓜湯 | 大薏仁 | 10 |
| | 地瓜 | 10 |
| | 糖 | |
| | | |
| | | |

優酪乳

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

| 6月17日 (一) | | |
|-----------|--------|----|
| 薏仁飯 | 白米 | 60 |
| P=2.1 | 糙米 | 10 |
| 24 | 薏仁 | 10 |
| | | |
| 鮮蔬炒肉片 | 肉片 | 75 |
| | 蘑菇罐 | 10 |
| | 紅K片 | 10 |
| | 黃椒片 | 5 |
| | 芹菜段 | 5 |
| | | |
| 椒鹽地瓜條 | 百頁豆腐 | 40 |
| | TAP地瓜條 | 50 |
| | 九層塔 | 2 |
| | 椒鹽粉 | |
| | | |
| 有機 | 荷葉白菜 | 85 |
| | | |
| 青菜豆腐湯 | TAP青江菜 | 15 |
| | 豆腐 | 20 |
| | | |
| | | |
| | | |

★每日配給蔥、薑、蒜★

| 6月18日 (二) | | |
|-----------|------|----|
| 地瓜飯 | 白米 | 60 |
| P=2.6 | 糙米 | 10 |
| 17 | 地瓜小丁 | 10 |
| | | |
| 蔥燒魚片 | 水鯊片 | 70 |
| 魚片+10 | 洋蔥絲 | 15 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 蔥 | 3 |
| | | |
| 玉米蒸蛋 | 雞蛋 | 55 |
| | 玉米粒 | 25 |
| | 海芽 | |
| | | |
| 有機 | 白莧菜 | 85 |
| | | |
| 鳳梨苦瓜雞 | 苦瓜中丁 | 25 |
| | 鳳梨 | 10 |
| | 棒腿丁 | 15 |
| | 薑 | |
| | | |
| | | |

| 6月19日 (三) | | |
|-----------|---------|----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| P=2.5 | 糙米 | 20 |
| 25 | | |
| | | |
| 烤雞胸肉 | 雞胸肉 | 1片 |
| | 地瓜中丁 | 25 |
| | 杏鮑菇 | 15 |
| | | |
| 白菜滷 | 大白菜 | 65 |
| | 紅K絲 | 15 |
| | 木耳 | 15 |
| | 香菇 | 15 |
| | | |
| 青菜 | TAP福山萵苣 | 90 |
| | | |
| 薑絲海結湯 | 海結 | 25 |
| | 蔥花 | |
| | 薑 | |
| | | |
| | | |

| 6月20日 (四) | | |
|-----------|---------|----|
| 翡翠炒飯 | 白米 | 60 |
| | 糙米 | 10 |
| | TAP青江菜碎 | 10 |
| | 金針菇 | 10 |
| | 紅K小丁 | 5 |
| | | |
| 番茄燉肉 | 肉塊 | 75 |
| | 番茄 | 20 |
| | 洋蔥中丁 | 10 |
| | 紅K中丁 | 15 |
| | 番茄醬 | |
| | | |
| 彩椒青花 | CAS青花菜 | 70 |
| | 紅椒絲 | 10 |
| | 黃椒絲 | 10 |
| | | |
| 有機 | 小松菜 | 85 |
| | | |
| 高纖蔬菜湯 | 高麗菜絲 | 15 |
| | 牛蒡絲 | 10 |
| | 香菇 | 5 |
| | 海絲 | 5 |

| 6月21日 (五) | | |
|-----------|--------|----|
| 胚芽飯 | 白米 | 60 |
| P=2.3 | 胚芽米 | 10 |
| 24 | | |
| 蔥油雞丁 | 清腿 | 75 |
| | 洋蔥絲 | 15 |
| | 紅K絲 | 15 |
| | 青蔥 | |
| | | |
| 紹子豆腐 | 香菇 | 8 |
| | 豆腐 | 80 |
| | 洋蔥片 | 10 |
| | 蔥花 | |
| | | |
| 青菜 | CAS高麗菜 | 85 |
| | 紅K片 | 10 |
| | | |
| 黃芽排骨湯 | 黃豆芽 | 18 |
| | 龍骨丁 | 15 |
| | | |
| | | |

乳品

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6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 |
|----|----|---------------------------|------|--------|------|----------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 3 | 一 | 糙米飯 | 炒時蔬 | 芽菜三絲 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 6.5 | 1.7 | 2.4 | 1 | | 2.4 | 810.5 |
| 4 | 二 | 胚芽飯 | 芹香豆干 | 綜合什錦燉菜 | 有機蔬菜 | 黃瓜湯 | 水果 | 4.6 | 2.3 | 2.2 | 1 | | 2.3 | 713 |
| 5 | 三 | 五穀飯 | 梅干百頁 | 西芹腐皮絲 | 季節蔬菜 | 麻油杏菇湯 | 水果 | 4 | 2.2 | 2.2 | 1 | | 2.5 | 672.5 |
| 6 | 四 | 咖哩炒飯+荷包蛋+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯 | | | | | 水果 | 3.9 | 2 | 2.5 | 1 | | 2.9 | 676 |
| 7 | 五 | 糙米飯 | 豉汁洋芋 | 金菇燴冬瓜 | 季節蔬菜 | 紅棗銀耳蓮子湯 | 乳品 | 4 | 1.8 | 2.2 | | 0.5 | 2.8 | 656 |
| 10 | 一 | 端 午 節 假 期 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 | 糙米飯 | 蘿蔔三色 | 洋芋炒雙椒 | 有機蔬菜 | 玉米湯 | 水果 | 2.8 | 2.1 | 2.2 | 1 | | 3 | 603.5 |
| 12 | 三 | 燕麥飯 | 紅燒豆包 | 翠炒豆薯 | 季節蔬菜 | 金針菇湯 | 水果 | 4.9 | 2.2 | 2.2 | 1 | | 2.3 | 726.5 |
| 13 | 四 | 炸醬麵+滷豆干+番茄炒蛋+有機蔬菜+蘿蔔湯 | | | | | 水果 | 4.6 | 1.6 | 1.9 | 1 | | 2.6 | 666.5 |
| 14 | 五 | 紫米飯 | 清炒黃瓜 | 彩繪杏鮑菇 | 季節蔬菜 | 綠豆大薏仁地瓜湯 | 優酪乳 | 4 | 1.5 | 2.4 | | 0.5 | 2.5 | 625 |
| 17 | 一 | 薏仁飯 | 炒時蔬 | 椒鹽地瓜條 | 有機蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 水果 | 4.6 | 1.6 | 1.9 | 1 | | 2.6 | 666.5 |
| 18 | 二 | 地瓜飯 | 蔥燒豆干 | 玉米蒸蛋 | 有機蔬菜 | 鳳梨苦瓜湯 | 水果 | 3.8 | 2.1 | 1.7 | 1 | | 2.6 | 643 |
| 19 | 三 | 糙米飯 | 荷包蛋 | 白菜滷 | 季節蔬菜 | 薑絲海結湯 | 水果 | 2.4 | 2.3 | 2 | 1 | | 3.1 | 590 |
| 20 | 四 | 翡翠炒飯+番茄豆包+彩椒青花+有機蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 4.4 | 2 | 2.5 | 1 | | 2.9 | 711 |
| 21 | 五 | 胚芽飯 | 醬燒麵腸 | 紹子豆腐 | 季節蔬菜 | 黃芽湯 | 乳品 | 4.2 | 2.1 | 2.4 | | 0.5 | 2.5 | 684 |
| 24 | 一 | 五穀飯 | 醬燒豆包 | 炒蛋 | 有機蔬菜 | 番茄豆芽湯 | 水果 | 4.1 | 2.4 | 1.4 | 1 | | 2.7 | 683.5 |
| 25 | 二 | 糙米飯 | 炒青花菜 | 焗烤馬鈴薯 | 有機蔬菜 | 白菜湯 | 水果 | 4 | 1.6 | 2.5 | 1 | | 2.4 | 630.5 |
| 26 | 三 | 薏仁飯 | 鮮蔬燴蛋 | 黃瓜豆腸 | 季節蔬菜 | 芋頭西米露 | 水果 | 5.2 | 2.3 | 1.8 | 1 | | 2.5 | 754 |
| 27 | 四 | 鐵板炒飯+滷蛋+炒三蔬+有機蔬菜+蔬菜鮮菇湯 | | | | | 水果 | 4.1 | 2 | 1.9 | 1 | | 2.7 | 666 |