

**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	<b>端午節假期</b>							
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	鮪魚吐司	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

日期	6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7日	
菜名	味噌粉絲湯		蔬菜拉麵		芹香魚片粥		蘿蔔關東煮		慶生蛋糕X2	
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	冬粉	8	大白菜	15	五片鯛	30	白蘿蔔大丁	20	生日蛋糕6吋	2個
食材二	洋蔥	6	拉麵	60	芹菜	3	小貢丸	20	生日蛋糕備品	250克
食材三					白米	25	甜不辣小條	20		
食材四										
食材五										

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	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										

日期	6月11日		6月12日		6月13日		6月14日			
餐點	葡萄乾麵包+鮮奶		紅豆薏仁湯		水煮蛋+番茄蔬菜湯		紅豆包			
菜名	食材	午點	食材	午點	食材	午點	食材	午點		
食材一	葡萄乾麵包	1個	紅豆	25	水煮蛋	1顆	紅豆包	1個		
食材二	牛奶	100	薏仁	25	番茄	15				
食材三					小白菜	10				
食材四										
食材五										

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						

日期	6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日	
餐點	肉絲炒冬粉		豆沙包+優酪乳		仙草蜜		水煮玉米+豆漿		菜肉包	
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	冬粉	10	豆沙包	35	仙草		黃玉米段	80	菜肉包	1個
食材二	紅蘿蔔	3	優酪乳	100			豆漿	125		
食材三	肉絲	10								
食材四	高麗菜	15								
食材五										

日期	6月24日		6月25日		6月26日		6月27日		6月28日	
菜名	肉羹麵線		蔬菜湯餃		什錦雞肉粥		番茄拉麵			
餐點	食材	早點								


<tbl\_r

# 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	<b>端午節假期</b>												
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
P2.4	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

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	
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

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月10日 (一)

端午節假期

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	水鱉片	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
金針姑雞湯	金針姑	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
	焢湯柴魚片	

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

端午節假期

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	水鱉片	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
鳳梨苦瓜雞湯	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

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

端午節假期

6月24日 (一)		
五穀飯	白米	60
P=3.6	糙米	10
14	五穀米	10
醬燒肉片	肉片	75
	麵腸切片	20
	甜麵醬	
洋蔥炒蛋	雞蛋	40
	洋蔥絲	30
	紅K絲	20
	蔥	
有機	黑葉白菜	85
番茄豆芽湯	黃豆芽	15
	番茄	8
	雞胸骨	3K

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月25日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
25		
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	20
	紅K片	10
焗烤馬鈴薯	CAS馬K中丁	70
	紅K中丁	10
	起司絲	10
有機	空心菜	85
白菜肉片湯	大白菜切	15
	木耳	5
	紅K絲	5
	肉片	15

6月26日 (三)		
慧仁飯	白米	60
2=3.1	糙米	10
18	慧仁	10
骨蛋肉片	肉片	75
	TAP青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
黃瓜豆腸	豆腸切片	30
	小黃瓜圓片	30
	紅K片	15
青菜	CAS高麗菜	85
	紅K片	10
芋頭西米露	芋頭小丁	35
	西谷米	10

6月27日 (四)		
鐵板炒飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
19	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
烤雞腿	棒棒腿	1支
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35
	西芹段	25
	杏鮑菇	30
有機	小白菜	85
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	芹菜末	
	薑絲	

◆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	<b>端午節假期</b>												
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