

臺北市立文山特殊教育學校
113年8.9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
8/30	五	糙米飯	青花炒嫩雞	紅燒豆包	季節蔬菜	大滷湯	乳品	雞肉蔬菜湯麵	起司麵包
9/2	一	燕麥飯	黃瓜肉片	南洋咖哩	有機蔬菜	黃豆芽雞湯	水果	絲瓜肉絲麵線	鮮菇肉末燴飯
3	二	糙米飯	親子丼	炒三絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯*	水果	蔬菜烏龍麵	克林姆麵包+鮮奶
4	三	薏仁飯	沙茶魚片	薑絲南瓜	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	南瓜雞肉粥	餛飩湯
5	四	肉末炒飯+照燒雞腿+彩椒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	擔仔麵	水煮蛋+蘿蔔湯
6	五	五穀飯	京都肉塊	日式蒸蛋	季節蔬菜	金菇三絲湯	優酪乳	慶生蛋糕X2	水果餐(三樣)
9	一	紫米飯	五柳魚	香菇蘿蔔	有機蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	水果	三絲米粉湯	通心粉濃湯
10	二	五穀飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	蘿蔔糕	水餃+青菜湯
11	三	糙米飯	糖醋豬柳	芝麻鮮菇	季節蔬菜	味噌魚片湯	*有機豆漿	鮮蔬魚肉粥	紅豆紫米湯
12	四	金瓜米粉(無豬)+香草烤雞排+洋蔥炒蛋+有機蔬菜+冬瓜排骨湯					水果	蔬菜拉麵	肉絲豆腐羹
13	五	燕麥飯	日式燒肉	醬燒豆干	季節蔬菜	蔬菜鍋	乳品	清粥小菜	芋泥包
16	一	糙米飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	蛋餅	肉絲炒麵
17	二	中秋節連假							
18	三	燕麥飯	筍香燒肉	豆薯三色	季節蔬菜	薏仁蓮子雞湯	水果	玉米雞茸粥	蔬菜肉絲湯
19	四	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	關東煮	黑糖饅頭+豆漿
20	五	糙米飯	玉米雞丁	黃瓜豆腸	季節蔬菜	蔥香白玉湯	優酪乳	茄汁蛋炒飯	竹筍包
23	一	五穀飯	粉蒸肉	翠炒洋芋	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	日式醬油拉麵	起司飯糰
24	二	紫米飯	三杯雞	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	白菜排骨湯	波羅麵包+鮮奶
25	三	糙米飯	味噌烤魚	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯*	水果	蔥香雞肉粥	蛋包麵線
26	四	時蔬炊飯+醬爆雞丁+木須高麗+有機蔬菜+粉絲油腐湯					水果	鮮蔬年糕湯	洋蔥排骨馬鈴薯湯
27	五	麥片飯	壽喜豬柳	淡煮風味茄子	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	國產履歷豆漿	咖哩米粉	奶油水煮玉米
30	一	燕麥飯	烤雞腿(+地瓜片)	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	胡瓜鹹粥	大滷麵

1. 乳品: 200ml 保久乳

2. 有機蔬菜: 每星期一、二、四

3. 有機米: 每星期三



臺北市立文山特殊教育學校
113年8.9月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀雜 類	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂 類	熱量
8/30	五	糙米飯	青花炒嫩雞	紅燒豆包	季節蔬菜	大滷湯	乳品	4	4.5	1.8		0.8	2.2	858
9/2	一	燕麥飯	黃瓜肉片	南洋咖哩	有機蔬菜	黃豆芽雞湯	水果	4.4	2.3	1.9	1		2.5	701
3	二	糙米飯	親子丼	炒三絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯*	水果	5.5	3.4	1.6	1		2.1	835
4	三	薏仁飯	沙茶魚片	薑絲南瓜	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.9	2.2	1.5	1		2.4	714
5	四	肉末炒飯+照燒雞腿+彩椒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.3	2	1		2.6	694
6	五	五穀飯	京都肉塊	日式蒸蛋	季節蔬菜	金菇三絲湯	優酪乳	4	3	1.3		0.5	2.3	701
9	一	紫米飯	五柳魚	香菇蘿蔔	有機蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	水果	4.2	3	2	1		2.2	728
10	二	五穀飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.6	3	1.9	1		2.2	754
11	三	糙米飯	糖醋豬柳	芝麻鮮菇	季節蔬菜	味噌魚片湯	*有機豆漿	4	3.9	2.2	1		2.4	796
12	四	金瓜米粉(無豬)+香草烤雞排+洋蔥炒蛋+有機蔬菜+冬瓜排骨湯					水果	2.8	2.7	2.2	1		2.5	626
13	五	燕麥飯	日式燒肉	醬燒豆干	季節蔬菜	蔬菜鍋	乳品	4	3	1.9		0.8	2.2	748
16	一	糙米飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4	3	1.6	1		2.9	736
17	二	中秋節連假												
18	三	燕麥飯	筍香燒肉	豆薯三色	季節蔬菜	薏仁蓮子雞湯	水果	4.7	2.4	1.7	1		2.4	720
19	四	義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	3.5	3.5	2.2	1		2.5	735
20	五	糙米飯	玉米雞丁	黃瓜豆腸	季節蔬菜	蔥香白玉湯	優酪乳	4	4.2	1.9		0.5	2.5	815
23	一	五穀飯	粉蒸肉	翠炒洋芋	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	5	2.5	1.5	1		2.5	748
24	二	紫米飯	三杯雞	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.3	3.8	1.5	1		2.2	783
25	三	糙米飯	味噌烤魚	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯*	水果	5.5	2.8	1.4	1		2.2	789
26	四	時蔬炊飯+醬爆雞丁+木須高麗+有機蔬菜+粉絲油腐湯					水果	4.6	3	2.6	1		2.8	798
27	五	麥片飯	壽喜豬柳	淡煮風味茄子	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	國產履歷豆漿	4	3.3	1.8			2.6	690
30	一	燕麥飯	烤雞腿(+地瓜片)	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.3	3	1.7	1		2.3	732

1. 乳品: 200ml 保久乳

2. 有機蔬菜: 每星期一、二、四

3. 有機米: 每星期三



臺北市立文山特殊教育學校
113年8.9月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖 類	蛋豆 魚肉 類	蔬菜 類	水果 類	奶類	油脂 類	熱量
8/30	一	糙米飯	時蔬青花	紅燒豆包	季節蔬菜	大滷湯	乳品	4.3	1.7	1.8		0.5	2.2	632.5
9/2	一	燕麥飯	黃瓜三色	南洋咖哩	有機蔬菜	黃豆芽湯	水果	4	2	1.9		0.5	2.8	663.5
3	二	糙米飯	滷蛋	涼拌三絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯*	水果	4.6	2.2	1.6	1		2.1	681.5
4	三	薏仁飯	鮮蔬炒蛋	薑絲南瓜	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.6	1		2.8	713.5
5	四	蛋炒飯+照燒豆包+彩椒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	4.4	2.5	2	1		2.6	722.5
6	五	五穀飯	清炒杏鮑菇	日式蒸蛋	季節蔬菜	金菇三絲湯	優酪乳	6.8	2.1	1.3	1		2.3	829.5
9	一	紫米飯	荷包蛋	香菇蘿蔔	有機蔬菜	鮮菇南瓜湯	水果	4.3	1.7	1.8		0.5	2.2	632.5
10	二	五穀飯	五蔬干絲	洋芋三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	2.9	2	2.1	1		4	645.5
11	三	糙米飯	糖醋素雞	芝麻鮮菇	季節蔬菜	味噌湯	水果	4	2.1	2.6	1		2.5	675
12	四	金瓜米粉+荷包蛋+紅蘿玉米粒+有機蔬菜+黃瓜湯					水果	4.1	2.2	2.1	1		2.4	672.5
13	五	燕麥飯	日式風味炒時蔬	醬燒豆干	季節蔬菜	蔬菜鍋	乳品	4.2	3	1.8	1		2.2	723
16	一	糙米飯	蔥燒豆包	和風炸豆腐	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	2.3	1.8		0.5	2.2	691.5
17	二	中秋節連假												
18	三	燕麥飯	筍香豆腐	豆薯三色	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	2.5	2.6	2.5	1		3.1	632
19	四	義大利麵+雙椒炒豆干+毛豆炒蛋+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	4.6	2.2	2.2	1		2.5	714.5
20	五	糙米飯	玉米素雞	黃瓜豆腸	季節蔬菜	蔥香白玉湯	優酪乳	5.1	1.3	1.5	1		2.8	678
23	一	五穀飯	清蒸地瓜	翠炒洋芋	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.9	2	1.6			2.5	645.5
24	二	紫米飯	三杯洋芋	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.3	1.6	2	1		2.8	657
25	三	糙米飯	紅燒冬瓜	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	5.9	1.8	1.6	1		2.2	747
26	四	時蔬炊飯+照燒干片+木須高麗+有機蔬菜+粉絲油腐湯					水果	3.6	2	2.9	1		2.4	642.5
27	五	麥片飯	壽喜素雞	淡煮風味茄子	季節蔬菜	薑絲青木瓜湯	豆漿	2.6	1.7	2.6	1		2.6	551.5
30	一	燕麥飯	炒五彩絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.5	2	2.1		0.5	2.5	690

1. 乳品: 200ml 保久乳

2. 有機蔬菜: 每星期一、二、四

3. 有機米: 每星期三



臺北市立文山特殊教育學校 113年8.9月份幼兒園早午點

中秋節

日期	9月16日	
餐點	肉絲炒麵	
菜名	菜咖	午點
菜咖一	肉絲	10
菜咖二	白油麵	60
菜咖三		
菜咖四		
菜咖五		

日期	9月18日		9月19日		9月20日	
	蔬菜肉絲湯		黑糖饅頭+豆漿		竹筍包	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	早點
大白菜	25		黑糖饅頭	1個	竹筍包	1個
肉絲	15		豆漿	120		

(一)

(二)

(三)

(四)

8月30日(五) 乳品

糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
21		
青花炒嫩雞	清雞肉丁	85
	青花菜	30
	紅K片	5
紅燒豆包	豆包	60
	紅K片	20
	木耳片	10
青菜	高麗菜	85
	紅K片	10
大滷湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	蔥	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月2日(一)

9月3日(二)

9月4日(三)

9月5日(四)

9月6日(五) 優酪乳

燕麥飯	白米	60
P2.3	糙米	10
19	燕麥	10
黃瓜肉片	肉片	75
(蒜末/一點辣椒)	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
(小黃瓜到校 切+蒜末 +芹菜少許到 校切末)	小黃瓜(原型 到校處理)-拍 碎切段-鹽糖 醃漬先出水	10
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	白莧菜	85
黃豆芽雞湯	黃豆芽	20
	骨腿丁	3K

糙米飯	白米	60
P3.5	糙米	20
20		
親子丼	雞胸肉	85
	洋蔥中丁	18
	雞蛋	10
	香菇	5
	毛豆仁	3
炒三絲	CAS紅K粗絲	35
	杏鮑菇絲	20
	豆薯絲	20
	白干絲	15
	麻油	
有機	小松菜	85
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

薏仁飯	白米	60
P3.1	糙米	10
16	薏仁	10
沙茶魚片	鯊魚	70
魚片+10	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	木耳	10
炒三絲	CAS紅K粗絲	35
	杏鮑菇絲	20
	豆薯絲	20
	白干絲	15
	麻油	
有機	小松菜	85
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

肉末炒飯	白米	60
P2.6	糙米	10
16	絞肉	12
	雞蛋	12
	三色豆	20
	蔥花	
照燒雞腿	棒棒腿	1支
彩椒花椰	CAS青花菜	80
	紅椒絲	5
	黃椒絲	5
有機	黑葉白菜	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
	薑絲	

五穀飯	白米	60
P3	糙米	10
13	五穀米	10
京都肉塊	肉塊	75
	青江菜	20
	番茄醬	
	烏醋	
日式蒸蛋	雞蛋	40
	海芽	
	毛豆仁	8
青菜	TAP油菜	90
金菇三絲湯	金針菇	15
	高麗菜絲	8
	紅K絲	5
	豆腐絲	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月9日(一)

9月10日(二)

9月11日(三)

9月12日(四)

9月13日(五) 乳品

紫米飯	白米	60
P2.5	糙米	10
18	紫米	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	
香菇蘿蔔	履歷白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
有機	空心菜	85
鮮菇南瓜雞湯	南瓜中丁	20
	香菇	5
	洋蔥中丁	5
	棒腿丁	15

五穀飯	白米	60
P2.6	糙米	10
21	五穀米	10
五凍奇雞	雞胸肉(到校切長絲)	85
	番茄	8
	黃椒小丁	5
	小黃瓜圓片	10
	木耳	8
洋芋三色	CAS馬K小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
有機	黑葉白菜	85
白菜什錦湯	大白菜	20
	杏鮑菇	5
	木耳	5
	CAS虱目魚丸	10

糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
26		
糖醋豬柳	豬柳	75
	洋蔥大丁	15
	青椒片	10
	黃椒片	10
芝麻鮮菇	杏鮑菇	35
	香菇	25
	木耳	25
	白芝麻	
青菜	CAS高麗菜	85
	紅K片	10
味噌魚片湯	魚片	20
	洋蔥片	15
	海芽	0.5
	蔥	
	味噌	

金瓜米粉	米粉	80
P2.5	洋蔥絲	15
21	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
香草烤雞排	帶骨雞排	1片
	義式香料</	

9月16日(一)

9月17日(二)

9月18日(三)

9月19日(四)

9月20日(五) 優酪乳

糙米飯	白米	60
P3.3	糙米	20
18		
蔥燒魚丁	鯊魚	70
魚片+10	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥	3
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
有機	油江菜	85
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1塊
	雞胸骨	3K

中秋節

★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
P2.2	糙米	10
22	燕麥	10
筍香燒肉	肉塊	75
	竹筍片	20
	紅K片	10
豆薯三色	紅K小丁	25
	豆薯小丁	20
	木耳	15
	黃椒小丁	15
青菜	TAP空心菜	85
薏仁蓮子雞湯	乾蓮子	5
	大薏仁	5
	棒腿丁	15

義大利麵	乾螺絲麵	60
P4.2	洋蔥中丁	30
25	絞肉	15
	三色豆	10
	番茄	20
	番茄醬	
雙椒炒嫩雞	去骨雞腿丁	85
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	洋蔥中丁	10
毛豆干丁	豆干丁	25
	毛豆仁	20
	紅K小丁	15
	豆薯小丁	25
有機	小白菜	85
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

糙米飯	白米	60
P2.8	糙米	20
15		
玉米雞丁	清雞胸丁	85
	CAS玉米粒	20
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	10
	青椒小丁	5
黃瓜豆腸	豆腸切片	50
	小黃瓜圓片	30
	紅K片	10
青菜	TAP高麗菜	85
	紅K片	10
蔥香白玉湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	青蔥	

9月23日(一)

9月24日(二)

9月25日(三)

9月26日(四)

9月27日(五)

五穀飯	白米	60
P2.6	糙米	10
16	五穀米	10
粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
翠炒洋芋	CAS馬K粗絲	45
	紅K絲	25
	毛豆仁	10
	木耳	10
有機	白莧菜	85
白菜豆腐湯	大白菜切	20
	豆腐	25
	紅K絲	5
	香菇	5

紫米飯	白米	60
P3.5	糙米	10
20	紫米	10
三杯雞丁	清雞肉丁	85
	乾炒	馬K中丁
	九層塔	8
	薑	
芙蓉蒸蛋	CAS雞蛋	55
	三色豆	10
	香菇	5
有機	黑葉白菜	85
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

糙米飯	白米	60
P3	糙米	20
16		
味噌烤魚	魚片	70
	洋蔥絲	15
	紅K片	15
	味噌	
鮮燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	紅K絲	5
青菜	TAP青江菜	85
八寶甜湯	履歷紅豆!	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
醬爆雞丁	去骨清腿	85
	先炸	洋蔥中丁
	紅K片	10
	白芝麻	
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
	小三角油腐	1個
	紅K絲	10
	芹菜末	

麥片飯	白米	60
P2.1	糙米	10
26	麥片	10
壽喜豬柳	豬柳	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
淡煮風味茄子	茄子切段	2塊
	紅K片	10
	木耳	5
	蔥	
青菜	TAP蚵白菜	85
薑絲青木瓜湯	青木瓜中丁	35
	薑絲	

燕麥飯	白米	60
P2.5	糙米	10
24	燕麥	10
烤雞腿	棒棒腿	1支
(+地瓜片少許一起烤)	地瓜片	10
番茄炒蛋	番茄	40
	CAS雞蛋	55
	洋蔥絲	10
	蔥段	
有機	油江菜	85
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

<tbl_r cells="3" ix="1"