

臺北市立文山特殊教育學校
113年10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	二	胚芽飯	南瓜燒雞	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	味噌拉麵	紅豆麵包+鮮奶
2	三	糙米飯	海結燒肉	香菇烤麩	季節蔬菜	蔥花海芽味噌魚片湯	水果	玉米雞茸粥	薏仁魚片羹
3	四	咖哩肉醬麵+滷雞腿+番茄豆腐+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	叉燒包+蘿蔔湯	蛋炒飯
4	五	紫米飯	咕咾肉	木須芽菜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	慶生蛋糕X2	茶葉蛋+豆漿
7	一	燕麥飯	黃瓜燴烤魚	三色炒蛋	有機蔬菜	義式蔬菜湯	水果	麵線羹	地瓜鹹粥
8 寒露	二	薏仁飯	玉米雞丁	酸甜三彩	有機蔬菜	青菜蛋花湯	有機豆漿	饅頭夾肉片	葡萄乾麵包+鮮奶
9	三	糙米飯	洋芋燒肉	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	清粥小菜	紅豆麥片豆漿甜湯
10	四	國慶日放假							
11	五	地瓜飯	泰式打拋豬	什錦豆腐	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	290ml乳品	日式醬油拉麵	芝麻包
14	一	糙米飯	壽喜燒肉片	玉米洋芋	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	四色甜粥
15	二	五穀飯	芋頭燒雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	肉燥炒麵	小餐包+青菜湯
16	三	胚芽飯	香草炸魚片	黃瓜干絲	季節蔬菜	金菇白菜排骨湯	水果	絲瓜冬粉湯	洋芋濃湯
17	四	麻醬麵+烤雞腿排+什錦甜不辣+有機蔬菜+木須肉絲湯					水果	鮮蔬魚片粥	水煮玉米+豆漿
18	五	糙米飯	茄汁燒肉	薑絲南瓜	季節蔬菜	魚片鮮菇湯	優酪乳	蔬菜肉絲麵線	芋泥包
21	一	紫米飯	油腐燒肉	木須蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁肉絲湯	水果	木須雞肉粥	小饅頭+味噌湯
22	二	燕麥飯	蔥爆雞柳	三色干丁	有機蔬菜	羅宋湯	水果	三色蛋炒飯	起司麵包+鮮奶
23	三	糙米飯	瓜子肉末	芝麻海結	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮蔬肉絲麵	蔬菜炒飯
24	四	台式炒麵+炸雞排+雙色花椰+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	香草烤洋芋+豆漿	肉絲炒米粉
25	五	薏仁飯	蔥燒魚片	韭菜(花)炒肉末	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	紅蘿白蘿卜排骨湯	水果餐
28	一	五穀飯	味噌燒肉片	田園什錦	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	烤地瓜+海芽蛋花湯	鮮菇肉末粥
29	二	胚芽飯	甜椒炒雞	咖哩洋芋	有機蔬菜	西魯肉絲湯	水果	蘿蔔糕	餛飩湯
30	三	芝麻飯	糖醋魚片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	花生豆花	水果	金絲捲+米漿	高麗木耳粥
31	四	鳳梨肉絲蛋炒飯+和風雞丁+柴魚蘿蔔煮+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	蛋餅	義大利麵濃湯

我的餐盤均衡飲食

- 每天早晚一杯奶**：每天早上和晚上要各喝一杯牛奶（約240毫升），來補充蛋白質和國人十分缺乏的鈣質。
- 每餐水果拳頭大**：每餐都要吃到一個拳頭大的水果，選擇各種不同的水果，攝取豐富的膳食纖維及維生素C。
- 菜比水果多一點**：每餐吃的蔬菜量，要稍微比一個拳頭多一些，攝取豐富的膳食纖維，保持腸胃道的健康。
- 飯跟蔬菜一樣多**：每餐主食和蔬菜的份量差不多。
- 豆魚蛋肉一掌心**：每餐的蛋白質食物，要吃到一個掌心的大小。
- 堅果種子一茶匙**：每一餐的堅果種子類，約是一茶匙或一個拇指指節的大小。



*24節氣:寒露
飲食作息保健須知

參考資料:衛生福利部國民健康署



臺北市立文山特殊教育學校

113年10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	二	胚芽飯	南瓜燒雞	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.8	2.4	1.9	1		2.3	727
2	三	糙米飯	海結燒肉	香菇烤麴	季節蔬菜	蔥花海芽味噌魚片湯	水果	4	4	1.8	1		2.5	798
3	四	咖哩肉醬麵+滷雞腿+番茄豆腐+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.6	2.9	2	1		2.5	622
4	五	紫米飯	咕咾肉	木須芽菜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	5.5	2	2.1		0.5	2.6	765
7	一	燕麥飯	黃瓜燴烤魚	三色炒蛋	有機蔬菜	義式蔬菜湯	水果	4.2	2.7	1.8	1		2.5	714
8 寒露	二	薏仁飯	玉米雞丁	酸甜三彩	有機蔬菜	青菜蛋花湯	有機豆漿	4.2	3.5	2.1	1		2.6	786
9	三	糙米飯	洋芋燒肉	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇雞湯	水果	4.3	3.6	1.4	1		2.3	770
10	四	或慶日放假												
11	五	地瓜飯	泰式打拋豬	什錦豆腐	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	290ml乳品	4	3	1.8		1.2	2.4	802
14	一	糙米飯	壽喜燒肉片	玉米洋芋	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果	4.8	2.1	1.8	1		2.3	702
15	二	五穀飯	芋頭燒雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	6	3	1.5	1		2.6	860
16	三	胚芽飯	香草炸魚片	黃瓜干絲	季節蔬菜	金菇白菜排骨湯	水果	4	2.6	1.9	1		2.9	713
17	四	麻醬麵+烤雞腿排+什錦甜不辣+有機蔬菜+木須肉絲湯					水果	2.6	2.3	1.9	1		2.5	575
18	五	糙米飯	茄汁燒肉	薑絲南瓜	季節蔬菜	魚片鮮菇湯	優酪乳	4.9	2.7	1.5		0.5	2.6	760
21	一	紫米飯	油腐燒肉	木須蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁肉絲湯	水果	4.8	3.4	1.7	1		2.1	788
22	二	燕麥飯	蔥爆雞柳	三色干丁	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.7	2.8	1.5	1		2.4	745
23	三	糙米飯	瓜子肉末	芝麻海結	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.2	2.1	2.3	1		2.7	691
24	四	台式炒麵+炸雞排+雙色花椰+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	2.4	2.1	2.5	1		3.8	619
25	五	薏仁飯	蔥燒魚片	韭菜(花)炒肉末	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	4	4.7	1.9			2.2	779
28	一	五穀飯	味噌燒肉片	田園什錦	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4	2.3	2.4	1		2.1	667
29	二	胚芽飯	甜椒炒雞	咖哩洋芋	有機蔬菜	西魯肉絲湯	水果	4.6	3.3	1.8	1		2.4	783
30	三	芝麻飯	糖醋魚片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	花生豆花	水果	5.5	3.6	1.5	1		2.5	865
31	四	鳳梨肉絲蛋炒飯+和風雞丁+柴魚蘿蔔煮+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	4.2	2.5	2.2	1		2.8	723

我的餐盤均衡飲食

1. 每天早晚一杯奶：每天早上和晚上要各喝一杯牛奶(約240ml)，來補充蛋白質和國人十分缺乏的鈣質。

2. 每餐水果拳頭大：每餐都要吃到一個拳頭大的水果，選擇各種不同的水果，攝取豐富的膳食纖維及維生素C。

3. 菜比水果多一點：每餐吃的蔬菜量，要稍微比一個拳頭多一些，攝取豐富的膳食纖維，保持腸胃道的健康。

4. 飯跟蔬菜一樣多：每餐主食和蔬菜的份量差不多。

5. 豆魚蛋肉一掌心：每餐的蛋白質食物，要吃到一個掌心的大小。

6. 堅果種子一茶匙：每一餐的堅果種子類，約是一茶匙或一個拇指指節的大小。



我的餐盤



*24節氣: 寒露
飲食作息保健須知

臺北市立文山特殊教育學校 113年10月份幼兒園早午點

日期	10月7日		10月8日		10月9日	
餐點	地瓜鹹粥		葡萄乾麵包+鮮奶		紅豆麥片豆漿甜湯	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	地瓜	15	葡萄乾麵包	1個	紅豆	20
菜咖二	雞絞肉	10	鮮奶	120	麥片	20
菜咖三	白米	25			豆漿	120
菜咖四						
菜咖五						

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月2日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
21		
海結燒肉	肉塊	75
	海結	30
	薑絲	
香菇烤麩	白K中丁	40
	烤麩	30
	豆干丁	15
	香菇	5
青菜	TAP空心菜	85
蔥花海芽	味噌	
味噌魚片湯	海芽	1.5
	白K中丁	20
	魚片	20
	蔥	

10月3日 (四)		
咖哩肉醬麵	白油麵	110
P2.8	絞肉	20
22	洋蔥小丁	20
	馬K小丁	20
	紅K小丁	10
	咖哩粉	
滷雞腿	棒棒腿	1支
番茄豆腐	履歷番茄	45
	豆腐	25
	洋蔥	20
	蔥花	1
有機	小白菜	85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	紅K絲	5
	海芽	

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

10月7日 (一)		
燕麥飯	白米	60
P2.7	糙米	10
19	燕麥	10
黃瓜燴烤魚	水鯊魚	70
	大黃瓜片	35
	紅K絲	5
	蔥	
三色炒蛋	三色豆	20
	雞蛋	40
	馬K小丁	20
有機	山菠菜	85
義式蔬菜湯	番茄	15
	洋蔥絲	10
	黃椒絲	5
	紅K絲	5
	高麗絲	10
	義式香料	
	番茄醬	

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月8日(二)		有機豆
薏仁飯	白米	60
P3.6	糙米	10
	20 薏仁	10
玉米雞丁	清雞肉丁	75
	玉米粒	20
	紅K小丁	10
	木耳	10
酸甜三彩	TAP白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖鹽醋	
有機	黑葉白菜	85
青菜蛋花湯	TAP小白菜	15
	雞蛋	12

10月9日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3.7	糙米	20
17		
洋芋燒肉	肉塊	75
	馬K中丁	30
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
	豆薯絲	12
	香菇	10
青菜	TAP青江菜	85
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	棒腿丁	15

10月10日 (四)

國慶日

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

10月14日 (一)		
糙米飯	白米	60
P2.4	糙米	20
18		
壽喜肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
玉米洋芋	CAS玉米粒	45
	馬K小丁	30
	紅K小丁	15
有機	味美菜	85
薑絲黃瓜湯	大黃瓜中丁	35
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

10月15日 (二)		
五穀飯	白米	60
P2.5	糙米	10
19	五穀米	10
芋頭燒雞	清雞肉丁	75
	芋頭中丁	25
	香菇	5
番茄炒蛋	履歷番茄	40
	雞蛋	30
	洋蔥中丁	20
有機	荷葉白菜	85
紅豆紫米甜湯	紅豆	20
	紫米	10
	糖	

10月16日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P3.1	胚芽米	10
23		
香草魚片	CAS虱目魚	70
	義大利香料	
黃瓜干絲	小黃瓜絲	30
	干絲	25
	紅K絲	15
	木耳	15
青菜	TAP青江菜	85
金菇白菜排骨湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5
	中排肉	3K

10月17日 (四)		
麻醬麵	熟麵條	110
P2.8	綠豆芽	20
22	紅K絲	20
	小黃瓜絲	20
	芝麻醬	20
烤雞腿排	去骨腿排肉	1個
什錦甜不辣	履歷甜不辣條	50
	馬K絲	12
	紅K絲	15
有機	空心菜	85
木須肉絲湯	木耳	15
	肉絲	10
	紅K絲	10
	薑.蔥花	

單位：1人/克

◆素食不要加入五辛◆

10月4日(五)		優酪乳
紫米飯	白米	60
P2.1	糙米	10
22	紫米	10
咕咾肉	肉塊	75
	鳳梨罐頭	2
	青椒片	10
	紅椒片	15
	洋蔥片	5
	番茄醬	
木須芽菜	豆芽菜	55
	木耳	15
	紅K絲	20
青菜	TAP福山萵苣	90
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10
	糖	

0月11日(五)		乳品
瓜飯	白米	60
	糙米	10
19	地瓜小丁	10
式打拋豬	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	15
	木耳	5
	九層塔	6
帛豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	三色豆	5
	蔥花	
莫	TAP油菜	85
鐵蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

10月18日(五)		優酪乳
糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
18		
茄汁燒肉	肉塊	75
	高麗菜切	15
	豆薯	10
	紅K片	8
	番茄醬	
薑絲南瓜	南瓜大丁	75
	洋蔥絲	10
	香菇	5
	薑絲	
青菜	TAP小白菜	90
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	薑絲	

10月21日 (一)			10月22日 (二)			10月23日 (三)			10月24日 (四)			10月25日 (五)			
紫米飯	白米	60	燕麥飯	白米	60	糙米飯	白米	60	台式炒麵	白油麵	110	慧仁飯	白米	60	
P3.2	糙米	10	P3	糙米	10	P2.3	糙米	20	P2.1	洋蔥絲	15	P2.9	糙米	10	
25 紫米	10		19 燕麥	10		23			25 豆芽菜	10		15 慧仁	10		
油腐燒肉	肉塊	75	蔥爆雞柳	去骨清腿丁	85	瓜子肉末	豬絞肉	75	紅K絲	10		蔥燒魚片	魚片	70	
	小三角油腐	1個		洋蔥絲	15		香菇	10	肉絲	5		魚片+10	洋蔥絲	15	
	香菇	5		紅K絲	10		木耳	10	香菇	5			紅K絲	10	
				蔥段	3		碎瓜	10					蔥	3	
									炸雞排	腿排TS5	1塊				
木須蒸蛋	雞蛋	45	三色干丁	三色豆	35	芝麻海結	海結	60					韭菜炒肉末	韭菜	40
	紅K絲	10		豆干小丁	25		木耳絲	10					絞肉	25	
	木耳絲	20		豆薯小丁	20		紅K絲	20					豆干丁	25	
	竹筍絲	15		木耳	10		薑絲						豆豉	2包	
							白芝麻								
													青菜	TAP油菜	85
有機	小白菜	85	有機	小松菜	85	青菜	CAS高麗菜	85	有機	黑葉白菜	85				
							紅K片	10					大滷湯	紅K絲	5
冬瓜薏仁湯	冬瓜大丁	35	羅宋湯	番茄	15	玉米濃湯	玉米醬	15	番茄玉米湯	番茄	15			木耳	5
	薏仁	15		馬K中丁	10		馬K小丁	10						雞蛋	5
	薑			洋蔥中丁	5		洋蔥小丁	5						洋蔥絲	10
				高麗菜絲	10		紅K小丁	5						大白菜切	15
							雞蛋	8							

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

10月28日 (一)			10月29日 (二)			10月30日 (三)			10月31日 (四)			11月1日 (五)			
五穀飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	芝麻飯	白米	60	鳳梨肉絲	白米	60				
P2.4	糙米	10		胚芽米	20		糙米	10	蛋炒飯	糙米	10				
26 五穀米	10						黑芝麻	10	肉絲	10					
味噌燒肉片	肉片	75	雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75				雞蛋	10					
	洋蔥片	30		紅椒中丁	10		糖醋魚片	魚片	三色豆	10					
	紅K	5		黃椒中丁	10			番茄	20	鳳梨罐頭	10				
	味噌			香菇	10			洋蔥	15	洋蔥	5				
田園什錦	TAP大黃瓜片	55	咖哩洋芋	馬K小丁	55		番茄醬		紅K小丁	10					
	豆干片	10		紅K小丁	30		蔥花燴豆腐	豆腐	和風雞丁	去骨清腿					
	香菇	8						木耳	馬K中丁	75					
	杏鮑菇	8						金針菇	15	紅K片	15				
	紅K片	10						三色豆	紅K片	10					
有機	油江菜	85						蔥花	香菇	5					
蘿蔔海結湯	白K中丁	30	西魯肉絲湯	大白菜切	20		青菜	TAP福山萵苣	柴魚蘿蔔煮	白K中丁	45				
	海結	12		香菇	5										
	薑			金針菇	5										
				雞蛋	8		花生豆花	花生仁半	花生豆花	35					
				肉絲	10										
				CAS魚丸	10										

★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10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
1	二	胚芽飯	薑燒南瓜	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥湯	水果	4.7	2.2	2	1		2.3	707.5
2	三	糙米飯	滷海帶結	香菇烤麩	季節蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.1	2	2.1	1		2.5	662
3	四	咖哩燴麵+荷包蛋+番茄豆腐+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	2.2	2.8	2.2	1		2.9	609.5
4	五	紫米飯	糖醋干片	木須芽菜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪 乳	6.5	2.1	2.2		0.5	2.7	849
7	一	燕麥飯	清炒黃瓜	三色炒蛋	季節蔬菜	義式蔬菜湯	水果	4	2.7	1.9	1		2.5	702.5
8	二	薏仁飯	三色玉米	酸甜三彩	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	3.6	2.2	2.2	1		3.5	689.5
9	三	糙米飯	紅燒洋芋	紅絲豆包	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.3	2.1	1.7	1		2.3	664.5
10	四	國慶日放假												
11	五	地瓜飯	鮮蔬豆干	什錦豆腐	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	乳品	4	2.4	1.9		0.5	2.4	675.5
14	一	糙米飯	茄汁時蔬	玉米洋芋	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯	水果	4	1.8	1.8	1		2.3	623.5
15	二	五穀飯	烤芋頭	番茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米甜 湯	水果	7.8	1.7	1.9	1		2.6	898
16	三	胚芽飯	椒鹽炸地瓜	黃瓜干絲	季節蔬菜	金菇白菜湯	水果	3.5	2	2.6	1		2.7	641.5
17	四	麻醬麵+滷油豆腐+炒鮮蔬+有機蔬菜+木須湯					水果	4	2.2	2.3	1		3.1	702
18	五	糙米飯	茄汁豆包	薑絲南瓜	季節蔬菜	鮮菇湯	優酪乳	4.7	1.6	1.8		0.5	2.9	684.5
21	一	紫米飯	香滷油豆腐	木須蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.4	2.1	2.5	1		2.1	682.5
22	二	燕麥飯	清炒時蔬	三色干丁	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.4	2	1.9	1		2.4	673.5
23	三	糙米飯	瓜子干丁	彩椒銀芽	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4	1.8	2.3	1		2.7	654
24	四	台式炒麵+荷包蛋+雙色花椰+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果	3	1.5	2.5	1		3.8	616
25	五	薏仁飯	炒時蔬	韭菜豆干	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	4.9	3.5	1.5			2.2	742
28	一	五穀飯	味噌燒豆干	田園什錦	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	2.6	1.9	2.6	1		2.1	544
29	二	胚芽飯	炒甜椒	咖哩洋芋	有機蔬菜	西魯湯	水果	4.4	3	1.9	1		2.4	748.5
30	三	芝麻飯	糖醋豆包	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	花生豆花	水果	4	2.3	2.3	1		2.7	691.5
31	四	鳳梨蛋炒飯+荷包蛋+蘿蔔煮+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	3	2.1	2.5	1		3.8	661