

**臺北市立文山特殊教育學校
113年11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	五	糙米飯	粉蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	柴魚海結湯	290ml 乳品	慶生蛋糕x2	地瓜麵包
4	一	燕麥飯	沙茶魚片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	麵線羹	豆香豬肉炒飯
5	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	蘿蔔糕湯	紅豆麵包+優酪乳
6	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	小白菜菇味噌湯	水果	鮮蔬魚肉粥	炒米粉
7	四	肉末蛋炒飯+蜜汁雞丁+芋丁三色(CAS)+有機蔬菜+芹香白玉湯					水果	番茄拉麵	起司烤洋芋
8	五	五穀飯	薑汁燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	優酪乳	鮮菇蔬菜排骨湯	養生饅頭
11	一	薏仁飯	黃瓜肉片	椒鹽地瓜條	有機蔬菜	黃芽海帶雞湯	水果	日式烏龍麵	鮮蔬肉末燴飯
12	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	青菜湯餃	香蔥麵包+鮮奶
13	三	糙米飯	滷豬排	涼拌三絲	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	有機豆漿	蒲瓜肉絲麵	紅豆薏仁湯
14	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+起司馬鈴薯蒸蛋(馬鈴薯絲/Pizza用起司)+有機蔬菜+洋蔥南瓜排骨湯					水果	鮮菇雞肉粥	水煮蛋+番茄蔬菜湯
15	五	燕麥飯	麻油鮮魚	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	290ml 乳品	蘿蔔豆腐湯冬粉	肉鬆麵包
18	一	糙米飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	芝麻包+豆漿	三絲米粉湯
19	二	胚芽飯	椒鹽魚排	紅蘿黃瓜	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	通心粉濃湯	奶酥麵包+優酪乳
20	三	紫米飯	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	香菇玉米蛋花粥	豬肉咖哩燴飯
21	四	義大利麵+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	蔬菜拉麵	蛋餅
22	五	糙米飯	栗子燒雞(紅K)	日式蒸蛋	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	麥片鹹粥	豬肉餡餅
25	一	五穀飯	咕咾肉片	芽菜雞絲(CAS)	有機蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	擔仔麵	饅頭夾肉片
26	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	胡瓜雞肉粥	克林姆麵包+鮮奶
27	三	糙米飯	海結燒肉	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	珍珠丸+豆漿	雞絲麵
28	四	客家炒麵+雞肉治部煮+照燒甜條+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	薏仁魚片羹	焗烤吐司
29	五	南瓜飯	蒸鮮魚	日式炒牛蒡	季節蔬菜	白菜豆腐湯	豆漿	關東煮	芋泥包

認識六大類食物

- 1.全穀雜糧類：**白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、紅豆等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）才是真正的聰明吃喔！
- 2.豆魚蛋肉類：**豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類。
- 3.蔬菜類：**蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素喔！
- 4.水果類：**水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃1個拳頭大小的份量！水果外皮也含有植化素、膳食纖維等！有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃喔！
- 5.乳品類：**還在發育的孩童更要特別注意乳品的攝取，不只是鈣，這也是很好的蛋白質營養來源喔！
- 6.油脂與堅果種子類：**油脂類食物主要可分為飽和及不飽和脂肪酸，別忘了每「餐」攝取1茶匙的無調味堅果種子，除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質等，取代食用油更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。

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11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	五	糙米飯	粉蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	柴魚海結湯	290ml飲品	4.5	2.8	1.7		1.2	2.6	828.5
4	一	燕麥飯	沙茶魚片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.1	2.7	1.7	1		2.7	783.5
5	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4	3	2.4	1		2.5	737.5
6	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	小白菜菇味噌湯	水果	4	3	2.2	1		2.7	741.5
7	四	肉末蛋炒飯+蜜汁雞丁+芋丁三色(CAS)+有機蔬菜+芹香白玉湯					水果	5.2	2.2	2	1		2.3	742.5
8	五	五穀飯	薑汁燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	優酪乳	4	2.4	2.2		0.5	2.4	683
11	一	薏仁飯	黃瓜肉片	椒鹽地瓜條	有機蔬菜	黃芽海帶雞湯	水果	4.9	3.2	1.5	1		2.9	811
12	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	4.3	2.7	2.2	1		3.2	762.5
13	三	糙米飯	滷豬排	涼拌三絲	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	有機豆漿	4	3.7	2.4			2.2	716.5
14	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+起司馬鈴薯蒸蛋(馬鈴薯絲/Pizza用起司)+有機蔬菜+洋蔥南瓜排骨湯					水果	5.2	3	1.4	1		2.8	810
15	五	燕麥飯	麻油鮮魚	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	290ml飲品	4	3	2		1.2	2.3	802.5
18	一	糙米飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.7	694
19	二	胚芽飯	椒鹽魚排	紅蘿黃瓜	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4	3.5	1.3	1		2.3	738.5
20	三	紫米飯	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.5	2.6	2	1		3	825
21	四	義大利麵+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	3.1	2.3	2.3	1		2.4	615
22	五	糙米飯	栗子燒雞(紅K)	日式蒸蛋	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	4.2	2.1	2.4		0.5	2.1	666
25	一	五穀飯	咕咾肉片	芽菜雞絲(CAS)	有機蔬菜	紅蘿洋芋湯	水果	4.3	3	1.8	1		2.5	743.5
26	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.8	2.1	1		2.3	713
27	三	糙米飯	海結燒肉	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	3	1.8	1		2.5	722.5
28	四	客家炒麵+雞肉治部煮+照燒甜條+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	3.4	3.2	2.4	1		4.3	791.5
29	五	南瓜飯	蒸鮮魚	日式炒牛蒡	季節蔬菜	白菜豆腐湯	豆漿	4	3.6	1.8			2.3	698.5

認識六大類食物

- 1.全穀雜糧類：**白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、紅豆等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）才是真正的聰明吃喔！
- 2.豆魚蛋肉類：**豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類。
- 3.蔬菜類：**蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素喔！
- 4.水果類：**水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃1個拳頭大小的份量！水果外皮也含有植化素、膳食纖維等！有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃喔！
- 5.乳品類：**還在發育的孩童更要特別注意乳品的攝取，不只是鈣，這也是很好的蛋白質營養來源喔！
- 6.油脂與堅果種子類：**油脂類食物主要可分為飽和及不飽和脂肪酸，別忘了每「餐」攝取1茶匙的無調味堅果種子，除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質等，取代食用油更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。

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11月份幼兒園早午點

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20
19		
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜TAP	10
	洋蔥中丁	15
	木耳	10
	雞蛋	8
雙椒炒青花	CAS青花菜	70
	黃椒絲	10
	紅椒絲	10
有機	黑葉白菜	85
紫菜蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

胚芽飯	白米	60
P2.8	胚芽米	10
22		
椒鹽魚排	虱目魚CAS	70
	麵粉	
	雞蛋	8
	椒鹽粉	
紅蘿黃瓜	大黃瓜中丁	80
	紅K小丁	10
	蒜末	
有機	青松菜	85
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	清雞肉丁	15
	雞大骨	3K

紫米飯	白米	60
P2.1	糙米	10
22	紫米	10
絞肉炒三丁	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	10
	木耳	10
	蒜末	
塔香海茸	海茸	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
青菜	CAS高麗菜	85
	紅蘿蔔片	10
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

◆素食不要加入五辛◆

義大利麵	乾螺絲麵	50
P2.7	洋蔥中丁	30
25	絞肉	20
	玉米粒	15
	番茄	20
	番茄醬	
烤雞腿	棒棒腿	1支
蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	35
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	10
	黃椒中丁	10
有機	味美菜	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
P2.9	糙米	20
15		
栗子燒雞	清肉丁	85
	栗子	15
	紅蘿蔔小丁	15
	青蔥	
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜	TAP小白菜	85
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

單位:1人/克

11月25日 (一)		
五穀飯	白米	60
P2.9	糙米	10
23	五穀米	10
咕咾肉片	肉片	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芽菜雞絲	綠豆芽	30
	CAS雞胸肉	35
	木耳	10
	紅K絲	15
有機	福山萵苣	85
紅蘿洋芋湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

11月26日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P3.6	糙米	10
19	大薏仁	10
蔥爆雞柳	清雞肉丁	85
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥段	3
紅燒什錦	白K中丁	50
	紅K絲	10
	香菇	10
	洋蔥	10
	金針菇	10
有機	小松菜	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

11月27日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.8	糙米	20
21		
海結燒肉	肉塊	75
	海結	15
	大黃瓜中丁	15
香滷油豆腐	油豆腐	60
	紅K中丁	20
	洋蔥中丁	10
青菜	TAP油菜	85
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

◆素食不要加入五辛◆

11月28日 (四)		
客家炒麵	白油麵	110
P5	豆干丁	15
20	TAP小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	5
	油蔥酥	
雞肉治部煮	雞胸肉丁	85
	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅k片	5
	TAP青江菜	10
	柴魚片	
照燒甜條	TAP甜不辣	45
	洋蔥片	15
	小黃瓜圓片	20
	黃椒中丁	10
有機	荷葉白菜	85
麻油杏菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

11月29日 (五)	豆漿	
南瓜飯	白米	60
P3.3	糙米	10
25	南瓜小丁	10
蒸鮮魚	六帶蓼	75
	薑絲	
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜	TAP地瓜葉	85
白菜豆腐湯	大白菜切	20
	豆腐	25
	紅K絲	5
	香菇	5

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校
113年11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	一	胚芽飯	茄汁豆包	涼拌三絲	季節蔬菜	芋頭西米露	乳品	6.1	1.9	2.2		0.5	2.7	806
2	二	紫米飯	雙椒炒豆干	高麗粉絲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.4	2.1	2	1		2.5	688
3	三	糙米飯	鮮蔬燴蛋	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.1	2.3	1		2.7	725.5
4	四	時蔬炊飯+荷包蛋+金菇燴青花+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	1.7	2.7	1		2.3	603.5
5	五	五穀飯	薑汁燒豆包	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	水果	4	1.8	2	1		2.4	633
8	一	薏仁飯	清炒黃瓜	和風炸豆腐	季節蔬菜	薑絲海結湯	優酪乳	4.2	2.2	1.8		0.5	2.9	694.5
9	二	茄汁蛋炒飯+拔絲地瓜+毛豆爆雙丁+季節蔬菜+羅宋湯					水果	4.5	2.4	1.7	1		3.2	741.5
10	三	糙米飯	薑絲冬瓜	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	1.7	2	1		2.2	651.5
11	四	地瓜飯	三杯豆干	木須高麗	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	2.9	1.6	2.3	1		2.8	566.5
12	五	燕麥飯	高麗豆包	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	水果	4	2.5	2.1	1		2.3	683.5
15	一	糙米飯	荷包蛋	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.3	2	1.9		0.5	2.7	680
16	二	胚芽飯	鮮蔬燴蛋	蔬菜咖哩	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.6	2.2	2.2	1		2.3	705.5
17	三	義大利麵+紅燒豆包+塔香海茸+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.8	2.1	2.5	1		3	611
18	四	紫米飯	炒三丁	雙椒炒青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	1.6	2.2	1		2.4	798
19	五	糙米飯	鮮菇豆包	日式蒸蛋	季節蔬菜	洋蔥南瓜湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.1	657.5
22	一	五穀飯	彩椒豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	乳品	4.3	1.7	2.3		0.5	2.5	658.5
23	二	薏仁飯	洋蔥炒蛋	木須芽菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1.9	1		2.3	684.5
24	三	糙米飯	海結豆干	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.5	685
25	四	客家炒麵+滷豆干+甜薯干絲+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.7	2.1	2	1		4.3	650
26	五	南瓜飯	瓜仔干丁+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	2.6	2.5	2.5	1		2.3	595.5
29	一	燕麥飯	壽喜鮮蔬	日式炒牛蒡	季節蔬菜	麻油杏菇湯	豆漿	4.5	1.7	2.3			2.4	608
30	二	糙米飯	五色干片	芋丁三色	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.9	2.1	1.6	1		2.6	717.5