

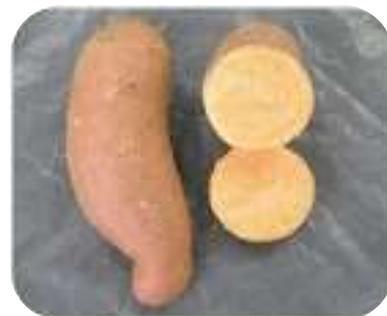
臺北市立文山特殊教育學校
114年01月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	上午點心	下午點心	
1	三	元旦放假							
2	四	翡翠炒飯+壽喜肉片+南瓜炒花椰+有機蔬菜+白玉海結雞骨湯				水果	肉末蔬菜粥	奶皇包+牛奶	
3	五	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	紅豆薑汁粉圓豆花	優酪乳	慶生蛋糕x2 鮮奶饅頭	
6	一	紫米飯	京醬肉絲	元氣蒸蛋	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	鮮蔬烏龍麵 三色肉末粥	
7	二	薏仁飯	雞肉治部煮	炸什錦	有機蔬菜	香菇味噌湯	水果	蔬菜肉絲豆腐湯 金絲捲+米漿	
8	三	糙米飯	冬瓜燒肉	雙色干絲	季節蔬菜	酸辣湯	有機豆漿	芋頭雞肉粥 紅豆小米湯	
9	四	義大利肉醬麵+烤雞胸肉+田園什錦+有機蔬菜+南瓜濃湯				水果	擔仔麵	小籠包+豆漿	
10	五	地瓜飯	醬燒肉片	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	乳品	肉末蛋炒飯 葡萄奶酥麵包	
13	一	糙米飯	蔥燒魚塊	炒三蔬	有機蔬菜	四神瘦肉湯	水果	筍香包+豆漿 燒仙草	
14	二	胚芽飯	香草雞腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	絲瓜肉絲麵 起司麵包+牛奶	
15	三	燕麥飯	京都肉塊	彩椒黃芽	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	芹香魚片粥 義大利麵濃湯	
16	四	麻醬麵+烤雞腿排+雙椒炒青花+有機蔬菜+木須肉絲湯				水果+ 有機豆漿	香草烤洋芋+豆漿	肉絲炒米粉	
17 (結業式)	五	薏仁飯	薑燒里肌肉排	塔香海茸	季節蔬菜	白味噌年糕湯	產銷履歷 豆漿	紅蘿白菜排骨湯 波羅麵包	

【認識紅心地瓜】

地瓜的品種有很多，其中紅心地瓜吃起來比其他品種的都還要甜，深受大家的喜愛，雖然它是植物，但主要成分是碳水化合物，因此在六大類食物中被歸類在全穀雜糧類喔！除此之外，它還富含許多營養素，對於人體健康有很大的效益，包含：

1. 膳食纖維:膳食纖維可以吸附大量的水份，在腸胃道內不易被消化並且促進胃腸蠕動，進而達到改善便秘、促進排便的效果。
2. 維生素A:紅心地瓜當中的維生素A含量其實不亞於胡蘿蔔喔！其中β-胡蘿蔔素更豐富，它可以在人體轉換成維生素A，形成眼睛中能感光的接收體，可防止眼睛細胞受到損害。
3. 維生素C:維生素C可以促進膠原蛋白的合成，幫助牙齒和骨骼的生長以及促進傷口癒合，另外也具有抗氧化的效果，可以增強抵抗力、維持身體健康。



資料來源:食農教育資訊整合平臺、行政院農業委員會國產農漁畜產品教材

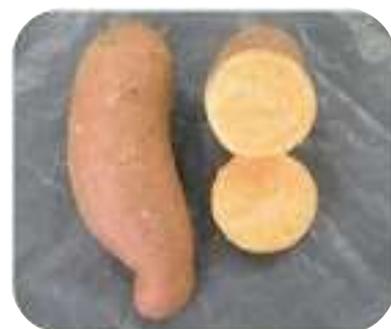
臺北市立文山特殊教育學校 114年01月份營養午餐菜單

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	三	元旦放假						0							
2	四	翡翠炒飯+壽喜肉片+南瓜炒花椰+有機蔬菜+白玉海結雞骨湯						水果	4.3	2.2	2.2	1		2.5	649.5
3	五	燕麥飯	和風燒雞	滷白菜	季節蔬菜	紅豆薑汁粉圓豆花	優酪乳	4	2.5	2.4	1	0.5	2.5	725	
6	一	紫米飯	京醬肉絲	元氣蒸蛋	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	2.8	2	1		2.5	656.5	
7	二	薏仁飯	雞肉治部煮	炸什錦	有機蔬菜	香菇味噌湯	水果	5.2	3.2	2	1			#VALUE!	
8	三	糙米飯	冬瓜燒肉	雙色干絲	季節蔬菜	酸辣湯	有機豆漿	4	3.5	2	1		2.4	690.5	
9	四	義大利肉醬麵+烤雞胸肉+田園什錦+有機蔬菜+南瓜濃湯						水果	4.9	3.3	2	1		2.9	765
10	五	地瓜飯	醬燒肉片	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	乳品	4.3	2.7	2.2	1	0.5	2.5	752	
13	一	糙米飯	蔥燒魚塊	炒三蔬	有機蔬菜	四神瘦肉湯	水果	4	2.5	2.4	1		2.5	650	
14	二	胚芽飯	香草雞腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	5.2	3.2	1.4	1		2.5	747.5	
15	三	燕麥飯	京都肉塊	彩椒黃芽	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4	3	2	1		2.5	667.5	
16	四	麻醬麵+烤雞腿排+雙椒炒青花+有機蔬菜+木須肉絲湯						水果+有機豆漿	4	3.5	2.2	1		2.9	718
17 (結業式)	五	薏仁飯	薑燒里肌肉排	塔香海茸	季節蔬菜	白味噌年糕湯	產銷履歷豆漿	4.2	3.8	2.2	1		2.5	730.5	

【認識紅心地瓜】

地瓜的品種有很多，其中紅心地瓜吃起來比其他品種的都還要甜，深受大家的喜愛，雖然它是植物，但主要成分是碳水化合物，因此在六大類食物中被歸類在全穀雜糧類喔！除此之外，它還富含許多營養素，對於人體健康有很大的效益，包含：

1. 膳食纖維:膳食纖維可以吸附大量的水份，在腸胃道內不易被消化並且促進胃腸蠕動，進而達到改善便秘、促進排便的效果。
2. 維生素A:紅心地瓜當中的維生素A含量其實不亞於胡蘿蔔喔！其中β-胡蘿蔔素更豐富，它可以在人體轉換成維生素A，形成眼睛中能感光的接收體，可防止眼睛細胞受到損害。
3. 維生素C:維生素C可以促進膠原蛋白的合成，幫助牙齒和骨骼的生長以及促進傷口癒合，另外也具有抗氧化的效果，可以增強抵抗力、維持身體健康。



資料來源:食農教育資訊整合平臺、行政院農業委員會國產農漁畜產品教材

臺北市立文山特殊教育學校
114年01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	
1	三	元旦放假												0
2	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
3	五	五穀飯	薑汁燒豆包	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	優酪乳	4	1.8	2	1	1.2	2.4	777
6	一	薏仁飯	清炒黃瓜	和風炸豆腐	季節蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.2	2.2	1.8	1		2.9	694.5
7	二	地瓜飯	三杯豆干	木須高麗	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	4.5	2.4	1.7	1		3.2	741.5
8	三	糙米飯	薑絲冬瓜	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	番茄玉米湯	有機豆漿	4.5	1.7	2	1		2.2	651.5
9	四	茄汁蛋炒飯+拔絲地瓜+毛豆爆雙丁+季節蔬菜+羅宋湯					水果	2.9	1.6	2.3	1		2.8	566.5
10	五	燕麥飯	高麗豆包	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	乳品	4	2.5	2.1	1	1.2	2.3	827.5
13	一	糙米飯	荷包蛋	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2	1.9	1		2.7	680
14	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
15	三	紫米飯	炒三丁	雙椒炒青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	2.8	2.1	2.5	1		3	611
16	四	義大利麵+紅燒豆包+塔香海茸+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果+ 有機豆漿	6.5	1.6	2.2	1		2.4	798
17	五	糙米飯	鮮菇豆包	日式蒸蛋	季節蔬菜	洋蔥南瓜湯	產銷履歷 豆漿	4.4	2.1	1.5	1		2.1	657.5