

**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月份幼兒園早午點

日期	12月30日		12月31日	
菜名				
餐點				
菜咖一				
菜咖二				
菜咖三				
菜咖四				
菜咖五				

元

1月2日		1月3日	
肉末蔬菜粥		慶生蛋糕x2	
菜咖	早點	菜咖	早點
高麗菜	10	生日蛋糕6吋	2個
絞肉	10	生日蛋糕備品	250克
白米	25		

日期	12月30日		12月31日		<div>日</div>	1月2日		1月3日	
餐點						奶皇包+牛奶		鮮奶饅頭	
菜名						菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一						奶皇包	1個	鮮奶饅頭	1個
菜咖二						牛奶	120		
菜咖三									
菜咖四									
菜咖五									

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

12月30日 (一)		

12月31日 (二)		

1月1日 (三)		

1月2日 (四)		
翡翠炒飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
29	TAP青江菜切碎	10
	金針菇	10
	香菇	5
	紅K小丁	5
壽喜肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
	白芝麻	
南瓜炒花椰	CAS青花菜	80
	南瓜中丁	20
	洋蔥中丁	15
有機	菠菜	85
白玉海結雞骨湯	白K中丁	30
	海結	18
	雞骨	
	薑絲	

1月3日 (五)			優酪乳
燕麥飯	白米	60	
P=2.1	糙米	10	
23	燕麥	10	
和風燒雞	去骨清腿	85	
	馬K中丁	15	
	紅K片	10	
	香菇	8	
滷白菜	大白菜	65	
	木耳	15	
	紅K絲	15	
	香菇	15	
青菜	TAP油菜	85	
紅豆薑汁	TAP紅豆	15	
粉圓豆花	粉圓	15	
	豆花	8盒	
	薑	2	

1月6日 (一)		
紫米飯	白米	60
P=3.9	糙米	10
19	紫米	10
京醬肉絲	肉絲	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
元氣蒸蛋	CAS雞蛋	40
	三色豆	5
	紅K小丁	5
青菜	青松菜	85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	紅K絲	5
	海芽	

1月7日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P=3.5	糙米	10
24	薏仁	10
雞肉治部煮	清雞肉丁	85
	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅K片	5
	TAP青江菜	10
	細柴魚片	
炸什錦	CAS魚片 1/3 洋蔥絲10 高麗菜粗絲20 紅蘿蔔絲10 長豆10 玉米粒10	
青菜	蘿蔓萵苣	85
香菇味噌湯	香菇	10
	鴻喜菇	10
	杏鮑菇	10
	青蔥	

1月8日 (三)			有機豆漿
糙米飯	白米	60	
P=3.5	糙米	20	
14			
冬瓜燒肉	肉塊	75	
	冬瓜中丁	30	
	木耳	5	
	薑絲		
雙色干絲	白干絲	40	
	小黃瓜絲	20	
	紅K絲	10	
	蒜末		
青菜	CAS高麗菜	85	
酸辣湯	豆腐	15	
	竹筍絲	5	
	木耳絲	5	
	紅蘿蔔絲	3	
	榨菜絲	1	
	雞肉絲	3	
	雞蛋	1	

1月9日 (四)		
義大利肉醬麵	油麵條	110
P=2.6	絞肉	20
25	洋蔥小丁	20
	番茄小丁	20
	紅K小丁	10
	番茄醬	
烤雞胸肉	雞胸肉	85
田園什錦	TAP大黃瓜片	55
	香菇	10
	杏鮑菇	10
	紅K片	15
有機	山茼蒿	85
南瓜濃湯	南瓜中丁	35
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5

1月10日 (五)			乳品
地瓜飯	白米	60	
P=2.8	糙米	10	
24	TAP地瓜小丁	10	
醬燒肉片	肉片	75	
	麵腸切片	20	
	甜麵醬		
家常豆腐	豆腐	70	
	紅K片	10	
	木耳片	10	
	豬肉片	10	
	青蔥段		
青菜	CAS青江菜	85	
大滷湯	紅K絲	5	
	木耳	5	
	雞蛋	5	
	洋蔥絲	10	
	大白菜切	15	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆單位:1人/克

1月13日 (一)		
糙米飯	白米	60
P=2.6	糙米	20
24		
蔥燒魚片	六帶蔘	70
魚片+10	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥	3
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
有機	小松菜	85
四神瘦肉湯	四神	5
	大薏仁	5
	肉絲	20

1月14日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=1.9	胚芽米	10
25		
香草雞腿	棒棒腿	1支
	杏鮑菇	20
	義式香料	
紅蘿蔔炒蛋	CAS雞蛋	45
	紅K絲	25
	蔥花	3
有機	小白菜	85
山藥排骨湯	龍骨丁	15
	山藥小丁	20

1月15日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
23	燕麥	10
京都肉塊	肉塊	75
	CAS青江菜	20
	番茄醬	
	烏醋	
彩椒黃芽	黃豆芽	50
	青椒絲	10
	紅椒絲	10
	黃椒絲	10
青菜	CAS菠菜	85
玉米濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5

1月16日 有機豆漿+水果		
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
雙椒炒青花	CAS青花菜	70
	黃椒絲	10
	紅椒絲	10
有機	空心菜	85
木須肉絲湯	木耳	15
	肉絲	10
	紅K絲	10
	薑.蔥花	

1月17日 (五)			產銷履歷豆漿
薏仁飯	白米	60	
P2.9	糙米	10	
15	薏仁	10	
薑燒里肌肉排	軋過里肌肉	100	
	紅蘿蔔大丁	10	
	洋蔥絲	5	
	薑		
塔香海茸	海茸	60	
	九層塔	3	
	麵腸	20	
	薑絲		
青菜	TAP油菜	85	
白味噌年糕湯	圓年糕	30	
	芋頭中丁	10	
	白蘿蔔中丁	5	
	紅蘿蔔中丁	5	
	味噌		
	芥末粉		

★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**  
**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	