

**臺北市立文山特殊教育學校
114年02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
11	二	紫米飯	醬燒肉片煲	芙蓉蒸蛋	有機油江菜	番茄魚片湯	水果	大滷麵	紅豆麵包+鮮奶
12	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	燒仙草	水果	魚片鮮蔬粥	青椒豬肉炒飯
13	四	台式沙茶炒麵(無豬)+蒜泥白肉+玉米雞茸(CAS)+有機小白菜+黃瓜海芽湯					水果	芋頭麥片(牛奶)甜湯	水煮蛋+米漿(花生)
14	五	地瓜飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	玉米肉末粥	煎餃
17	一	糙米飯	壽喜肉片	紅絲炒蛋	有機青松菜	豆腐羹	水果	叉燒包+豆漿	麵線羹
18	二	薏仁飯	三杯雞	芽菜肉絲	有機味美菜	金菇白菜湯	水果	南瓜豬肉蔬菜湯	葡萄乾麵包+鮮奶
19	三	紫米飯	鮮燴魚丁	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	湯板條	四色甜粥
20	四	肉醬義大利麵+香草烤雞排+炒三絲+有機黑葉白菜+苳菜魚丸湯					水果	味噌豆腐冬粉湯	煎蛋法式土司(起司片)
21	五	燕麥飯	京都肉塊	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	豆漿	蛋炒飯	芋泥包+豆漿
24	一	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	日式蒸蛋	有機菠菜	味噌蔥花海芽湯	水果	鮮蔬魚肉粥	肉絲炒麵
25	二	胚芽飯	沙茶魚片	什錦豆腐	有機青江菜	肉片蔬菜湯	水果	番茄拉麵	高纖餅乾+鮮奶
26	三	糙米飯	炸雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	蛋餅
27	四	鐵板炒飯+滑蛋肉片+彩椒花椰+有機福山萵苣+香菇雞湯					水果	味噌粉絲湯	小餐包+玉米蛋花湯
28	五	228假期							

【外食技巧】

★謹記「少肥肉、少油湯、少油炸、少醬料」四少原則

- 「天天五蔬果」－每天三份蔬菜兩份水果。
- 一般餐廳桌菜熱量較高，要適量攝取。
- 零食、點心熱量不低，少吃為宜。
- 飲料和酒要節制，還是白開水最好。
- 切忌暴飲暴食。最怕小朋友喝很多甜湯，卻吃不下其他飯菜，如此容易造成營養不良，所以記得飯後再享受甜湯，才能營養又健康！

另外，像花生、瓜子、開心果等點心是屬於高熱量的油脂類，多吃可是要多做運動才能消耗掉的哦！



資料來源:台北市學校午餐營養探索樂園



臺北市立文山特殊教育學校

114年02月份幼兒園早午點

日期	2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日	
菜名			大滷麵		魚片鮮蔬粥		芋頭麥片(牛奶)甜湯		玉米肉末粥	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一			大白菜粗絲	15	小白菜	10	芋頭	20	玉米粒	15
菜咖二			紅蘿蔔絲	5	魚片	30	麥片	10	雞絞肉	10
菜咖三			木耳絲	10	白米	25	牛奶	100	白米	25
菜咖四			生雞蛋	15						
菜咖五			陽春麵	60						

[illegible][illegible][illegible]

臺北市立文山特殊教育學校 114年02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
11	二	紫米飯	醬燒肉片煲	芙蓉蒸蛋	有機油江菜	蕃茄魚片湯	水果	4.5	2.8	1.7	1		2.6	745
12	三	糙米飯	雞肉治部煮	日式炒牛蒡	季節蔬菜	燒仙草	水果	5.1	2.7	1.7	1		2.7	784
13	四	台式沙茶炒麵+蒜泥白肉+玉米雞茸(CAS)+有機小白菜+黃瓜海芽湯					水果	4.5	2.8	1.7	1		2.6	745
14	五	地瓜飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	季節蔬菜	三菇湯	優酪乳	5.1	2.7	1.7		1.2	2.7	868
17	一	糙米飯	壽喜肉片	紅絲炒蛋	有機青松菜	豆腐羹	水果	4	3	2.2	1		2.7	742
18	二	薏仁飯	三杯雞	芽菜肉絲	有機味美菜	金菇白菜湯	水果	5.2	2.2	2	1		2.3	743
19	三	紫米飯	鮮燴魚丁	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4	2.4	2.2	1		2.4	683
20	四	肉醬義大利麵+香草烤雞排+炒三絲+有機黑葉白菜+荳菜魚丸湯					水果	4.9	3	1.5	1		2.9	796
21	五	燕麥飯	京都肉塊	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	豆漿	4.3	2.7	2.2			3.2	703
24	一	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	日式蒸蛋	有機菠菜	味噌蔥花海芽湯	水果	4	3.1	2.4	1		2.2	732
25	二	胚芽飯	沙茶魚片	什錦豆腐	有機青江菜	肉片蔬菜湯	水果	5.2	3	1.4	1		2.8	810
26	三	糙米飯	炸雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	4	3	2	1		2.3	719
27	四	鐵板炒飯+滑蛋肉片+彩椒花椰+有機福山萵苣+香菇雞湯					水果	4	2.4	2.1	1		2.7	694
28	五	228假期												

【外食技巧】

★ 謹記「少肥肉、少油湯、少油炸、少醬料」四少原則

- 「天天五蔬果」－每天三份蔬菜兩份水果。
- 一般餐廳桌菜熱量較高，要適量攝取。
- 零食、點心熱量不低，少吃為宜。
- 飲料和酒要節制，還是白開水最好。
- 切忌暴飲暴食。最怕小朋友喝很多甜湯，卻吃不下其他飯菜，如此容易造成營養不良，所以記得飯後再享受甜湯，才能營養又健康！



另外，像花生、瓜子、開心果等點心是屬於高熱量的油脂類，多吃可是要多做運動才能消耗掉的哦！

資料來源:台北市學校午餐營養探索樂園



[illegible]

2月11日 (二)		
紫米飯	白米	60
P3.4	糙米	10
19	紫米	10
醬燒肉片煲	肉片	75
	腸麵切片	20
	甜麵醬	
芙蓉蒸蛋	雞蛋	40
	紅K絲	5
	香菇	5
	海芽	
有機	有機油江菜	85
番茄魚片湯	番茄	10
	魚片	20
	雞胸骨	3K
	高麗菜絲	10
	洋蔥中丁	10

2月12日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.7	糙米	20
22		
雞肉治部煮	去皮清肉丁	75
	洋蔥大丁	25
	香菇	10
	紅K片	5
	青江菜切	10
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜	青江菜	85
燒仙草	綠豆	20
	薏仁	10
	八寶豆	10
		2罐

2月13日 (四)		
台式沙茶炒麵	白油麵	110
P2.8	洋蔥絲	20
23	香菇	15
	紅K絲	10
	木耳絲	5
	沙茶醬	
蒜泥白肉	肉片	75
	大黃瓜片	25
	紅蘿蔔絲	5
	蒜泥	1
玉米雞茸	CAS玉米粒	50
	清雞肉	20
	紅K小丁	10
	小黃瓜小丁	10
有機	有機小白菜	85
黃瓜海芽湯	大黃瓜中丁	35
	海芽	
	薑	

2月14日 (五)		優酪乳
地瓜飯	白米	60
P=3	糙米	10
17	地瓜小丁	10
椒鹽魚排	魚片	2片
	麵粉	
	雞蛋	8
	椒鹽粉	
麻婆豆腐	豆腐	70
	絞肉	5
	紅K小丁	5
	木耳	5
	豆瓣醬	
	蔥	
青菜	TAP油菜	85
三菇湯	金針菇	10
	香菇	10
	杏鮑菇	10
	薑絲	

2月17日 (一)		
糙米飯	白米	60
P=3.3	糙米	20
17		
壽喜肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅蘿蔔絲	10
	木耳	8
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	馬k絲	15
	木耳	10
有機	有機青松菜	85
豆腐羹	豆腐	20
	木耳	5
	雞蛋	10
	TAP蚵白菜	20

2月18日 (二)		
薏仁飯	白米	60
	糙米	10
	薏仁	10
三杯雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	30
	九層塔	2
	薑	
芽菜肉絲	肉絲	25
	紅K絲	10
	木耳	10
	豆芽菜	20
	青蔥	
有機	有機味美菜	85
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5

2月19日 (三)		
紫米飯	白米	60
P=2.9	糙米	10
23	紫米	10
鮮燴魚丁	魚片	70
	木耳	10
	紅K片	15
	洋蔥片	20
	紅甜椒絲	15
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
青菜	高麗菜	85
玉米蘿蔔湯	玉米段2CM	1塊
	白K中丁	30

2月20日 (四)		
肉醬義大利麵	乾螺絲麵	50
	洋蔥中丁	30
	絞肉	20
	三色豆	15
	番茄	20
	番茄醬	
香草烤雞排	去骨腿排肉	1個
炒三蔬	CAS紅K絲	35
	杏鮑菇	30
	馬K絲	25
有機	有機黑葉白菜	85
苳菜魚丸湯	大黃瓜中丁	30
	CAS魚丸	15
	苳菜	

2月21日 (五)		豆漿
燕麥飯	白米	60
	糙米	10
	燕麥	10
京都肉塊	肉塊	75
	TAP青江菜	20
	番茄醬	
	烏醋	
塔香海茸	海茸	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
青菜	大白菜	85
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

2月24日 (一)		
五穀飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
23	五穀米	10
炸醬彩椒雞丁	去骨清腿	85
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
	沙茶醬	
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
有機	有機菠菜	85
味噌蔥花	海芽	1.5
海芽湯	白K中丁	20
	味噌	
	蔥	

2月25日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
21		
沙茶魚片	魚片	70
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
	沙茶醬	
什錦豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	三色豆	5
	蔥花	
CAS	高麗菜絲	30
有機	有機青江菜	85
肉片蔬菜湯	金針菇	10
	牛蒡	5
	香菇	5
	紅K絲	5
	肉片	15

2月26日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3.1	糙米	20
16		
炸雞腿	棒棒腿	1支
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
青菜	青江菜	85
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

2月27日 (四)		
鐵板炒飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
滑蛋肉片	肉片	75
	TAP青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
彩椒花椰	CAS青花菜	80
	紅椒絲	5
	黃椒絲	5
有機	有機福山萵苣	85
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	棒腿丁	15

2月28日 (五)

2
2
8
放
假

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克