

臺北市立文山特殊教育學校
114年4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	薏仁飯	蜜汁燒雞	毛豆炒蛋	有機油江菜	羅宋湯	水果	日式醬油拉麵	鮮菇肉絲燴飯
2	三	紫米飯	豆豉蒸魚	三杯竹筍鮑菇	季節蔬菜	四神瘦肉湯	水果	慶生蛋糕X2	高纖餅乾+豆漿
3	四	兒童節／清明節連假							
4	五	兒童節／清明節連假							
7	一	地瓜飯	紅燒豬柳	芙蓉蒸蛋	有機小松菜	豆腐羹	水果	青菜湯餃	茄汁炒飯
8	二	糙米飯	醬爆雞丁	木須青江	有機小白菜	義式番茄蘑菇濃湯	水果	蔬菜烏龍麵	葡萄乾麵包+鮮奶
9	三	五穀飯	芋香燒肉	西芹油腐	季節蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	有機豆漿	鮮蔬魚肉粥	洋蔥南瓜排骨湯
10	四	茄汁炒飯+味噌烤魚+翠炒洋芋+有機高麗菜+綠豆豆花					水果	蒲瓜肉絲麵線	水煮蛋+海帶湯
11	五	燕麥飯	青花炒嫩雞	芋丁三色	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	南瓜豆漿濃湯	香草葡萄蛋糕
14	一	糙米飯	香草魚片(炸)	日式蒸蛋	有機黑葉白菜	三菇雞湯	水果	關東煮	肉絲燴麵
15	二	胚芽飯	雞肉治部煮	田園什錦	有機青松菜	南瓜濃湯	水果	蛋餅	紅豆麵包+鮮奶
16	三	薏仁飯	蒜泥白肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	高麗木耳雞肉粥	奶油烤洋芋+豆漿
17	四	紅藜小米飯(白米/小米/紅藜)+鹽烤豬肉+炒三絲+有機荷葉白菜+芋頭西米露					水果	蔬菜肉絲豆腐羹	小饅頭+番茄蛋花湯
18	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	番茄黃豆芽湯	優酪乳	芹菜肉絲米粉湯	芋泥包
21	一	紫米飯	貴妃雞丁	三色干丁	有機高麗菜	海帶蘿蔔湯	水果	蘿蔔糕+豆漿	蛋炒飯
22	二	糙米飯	滑蛋肉片	金菇燴青花	有機蘿蔓萐苣	羅宋湯	水果	餛飩湯	起司麵包+鮮奶
23	三	南瓜飯	奶香洋芋雞	豆薯三色	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	蔬菜魚片粥	義大利麵濃湯
24	四	炒烏龍麵+照燒雞腿+茄汁甜條+有機小白菜+金菇白菜湯					水果	饅頭夾肉片	壽司飯糰+蛋花湯
25	五	五穀飯	蔥爆魚片	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	蛋花貢丸(蔥花)湯	豆漿	肉絲拉麵	燻雞麵包
28	一	糙米飯	玉米雞丁	紅絲豆包	有機高麗菜	蘿蔔海結排骨湯	水果	味噌粉絲湯	三色炒飯
29	二	胚芽飯	冬瓜燒肉	紅燒什錦	有機油江菜	玉米濃湯	水果	麵線羹	烤香草洋芋+起司
30	三	薏仁飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	季節蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	南瓜雞肉粥	擔仔麵

【認識食材-櫛瓜】

一般常聽到的「櫛瓜」又稱為夏南瓜，是由英文summer squash翻譯而來的，屬於美洲南瓜的一種，現今是歐洲地中海地區最普遍的蔬菜，近年來在臺灣蔬菜界中也越來越常出現。雖然名稱為夏南瓜，但它喜愛略溫暖至涼爽的氣候，其生育最佳溫度為18-25°C，在臺灣就不適合在夏季栽培，且在高溫下雌花少，也易產生畸形果實，所以臺灣地區會以入秋後的9月到隔年4月為生長季節，平均種植40天就能採收，多半種植在臺南平原一帶、臺灣山區。

櫛瓜是天然色素和抗氧化劑成分的來源，富含類胡蘿蔔素、銅、錳、鎂、鉀等微量元素以及維生素C，且熱量低(每100克僅13大卡)，是富飽足感又營養兼具的優良食材。在挑選櫛瓜時，選擇瓜體摸起來緊實、不會有軟綿感的比較新鮮，也可以觀察蒂頭是否乾燥、枯黑、有無爛傷等。在處理櫛瓜時，可以連皮帶籽食用，因為外皮的葉綠素含量極高，一起吃會更營養，另外櫛瓜適合煎、烤、炸等烹調，尤其和油一起炒的話，可以提高櫛瓜內β-胡蘿蔔素的吸收率喔！

資料來源:農業兒童網-夏南瓜、行政院農委會農政與農情104年2月(第272期)-夏南瓜新品種臺南1號、臺南2號、臺南3號、臺南4號簡介、行政院農委會國產農漁畜產品教材-夏南瓜



臺北市立文山特殊教育學校 114年04月份幼兒園早午點

日期	3月31日		4月1日		4月2日	
菜名	日式醬油拉麵				慶生蛋糕X2	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一			拉麵	60	生日蛋糕6吋	2個
菜咖二			油豆皮	10	生日蛋糕備品	250克
菜咖三						
菜咖四						
菜咖五						

日期	3月31日		4月1日		4月2日	
餐點			鮮菇肉絲燴飯		高纖餅乾+豆漿	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一			金針菇	10	餅乾	1份
菜咖二			肉絲	10	豆漿	120
菜咖三			白米	35		
菜咖四						
菜咖五						



臺北市立文山特殊教育學校 114年4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	薏仁飯	蜜汁燒雞	毛豆炒蛋	有機油江菜	羅宋湯	水果	4.5	3.3	1.5	1		2.8	786
2	三	紫米飯	豆豉蒸魚	三杯竹筍鮑菇	季節蔬菜	四神瘦肉湯	水果	4.5	3.5	2	1		2.2	787
3	四	兒童節／清明節連假												
4	五	兒童節／清明節連假												
7	一	地瓜飯	紅燒豬柳	芙蓉蒸蛋	有機小松菜	豆腐羹	水果	4	2.7	1.4	1		3.4	731
8	二	糙米飯	醬爆雞丁	木須青江	有機小白菜	義式番茄蘑菇濃湯	水果	4.5	2.1	2.4	1		2.8	719
9	三	五穀飯	芋香燒肉	西芹油腐	季節蔬菜	鮮菇南瓜雞湯	有機 豆漿	4.6	2.5	2.1	1		2.3	726
10	四	茄汁炒飯+味噌烤魚+翠炒洋芋+有機高麗菜+綠豆豆花					水果	5.5	3	1.5	1		2.6	825
11	五	燕麥飯	青花炒嫩雞	芋丁三色	季節蔬菜	薑絲黃瓜湯	乳品	4.6	3	1.7		0.5	2.4	758
14	一	糙米飯	香草魚片(炸)	日式蒸蛋	有機黑葉白菜	三菇雞湯	水果	4	3	1.6	1		2.7	727
15	二	胚芽飯	雞肉治部煮	田園什錦	有機青松菜	南瓜濃湯	水果	4.6	2.5	2	1		2.3	723
16	三	薏仁飯	蒜泥白肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.4	1.6	1		2.5	673
17	四	紅藜小米飯(白米/小米/紅藜)+鹽烤豬肉+炒三絲+有機荷葉白菜+芋頭西米露					水果	5.1	2	1.8	1		2.6	729
18	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔肉	蔥燒豆腐	季節蔬菜	番茄黃豆芽湯	優酪 乳	4	2.7	1.7		0.5	2.7	707
21	一	紫米飯	貴妃雞丁	三色干丁	有機高麗菜	海帶蘿蔔湯	水果	4.4	2.6	1.4	1		2.5	711
22	二	糙米飯	滑蛋肉片	金菇燴青花	有機蘿蔓萐苣	羅宋湯	水果	4	2.8	2.4	1		2.8	736
23	三	南瓜飯	奶香洋芋雞	豆薯三色	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.8	2.3	1.5	1		2.3	710
24	四	炒烏龍麵+照燒雞腿+茄汁甜條+有機小白菜+金菇白菜湯					水果	3.4	2.1	1.7	1		3	633
25	五	五穀飯	蔥爆魚片	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	蛋花貢丸(蔥花)湯	豆漿	4	3	1.8			2.3	654
28	一	糙米飯	玉米雞丁	紅絲豆包	有機高麗菜	蘿蔔海結排骨湯	水果	4.2	3.5	1.9	1		2.5	777
29	二	胚芽飯	冬瓜燒肉	紅燒什錦	有機油江菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.8	2.2	1		2.8	766
30	三	薏仁飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	季節蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4.2	2.5	1.5	1		2.9	746

【認識食材-櫛瓜】

一般常聽到的「櫛瓜」又稱為夏南瓜，是由英文summer squash翻譯而來的，屬於美洲南瓜的一種，現今是歐洲地中海地區最普遍的蔬菜，近年來在臺灣蔬菜界中也越來越常出現。

雖然名稱為夏南瓜，但它喜愛略溫暖至涼爽的氣候，其生育最佳溫度為 $18\text{--}25^{\circ}\text{C}$ ，在臺灣就不適合在夏季栽培，且在高溫下雌花少，也易產生畸形果實，所以臺灣地區會以入秋後的9月到隔年4月為生長季節，平均種植40天就能採收，多半種植在臺南平原一帶、臺灣山區。

櫛瓜是天然色素和抗氧化劑成分的來源，富含類胡蘿蔔素、銅、錳、鎂、鉀等微量元素以及維生素C，且熱量低(每100克僅13大卡)，是富飽足感又營養兼具的優良食材。在挑選櫛瓜時，選擇瓜體摸起來緊實、不會有軟綿感的比較新鮮，也可以觀察蒂頭是否乾燥、枯黑、有無爛傷等。在處理櫛瓜時，可以連皮帶籽食用，因為外皮的葉綠色含量極高，一起吃會更營養。另外櫛瓜適合煎、烤、炸等烹調，尤其和油一起炒的話，可以提高櫛瓜內 β -胡蘿蔔素的吸收率喔！



資料來源:農業兒童網-夏南瓜、行政院農委會農政與農情104年2月(第272期)- 夏南瓜新品種臺南1號、臺南2號、臺南3號、臺南4號簡介、行政院農委會國產農漁畜產品教材-夏南瓜

4月1日 (一)		
慧仁飯	白米	60
P2.5	糙米	10
23	慧仁	10
蜜汁燒雞	清雞肉丁	75
	地瓜中丁	30
毛豆炒蛋	雞蛋	45
	毛豆仁	25
	紅K小丁	20
	蒜末	
有機	有機油江菜	85
羅宋湯	番茄	15
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

4月2日(三)		
紫米飯	白米	60
P3.3	糙米	10
19	紫米	10
豆豉蒸魚	魚片	70
	洋蔥絲	30
	青蔥段	
	豆豉	
三杯竹筍鮑菇	竹筍中丁	30
	杏鮑菇	30
	小黃瓜中丁	30
	九層塔	1
青菜	TAP小白菜	85
四神瘦肉湯	四神	5
	大慧仁	5
	肉絲	20

兒童節 清明節

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
	25	
醬爆雞丁	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	30
	青椒絲	8
	紅椒絲	8
木須青江	TAP青江菜	90
	木耳	5
	紅K片	10
有機	有機小白菜	85
義式番茄	番茄	20
蘑菇濃湯	洋菇罐	8
	洋蔥小丁	10
	馬K小丁	10
	蒜末	
	起司粉	1小罐
	番茄糊(3K)	1罐

4月9日(三)		有機豆
五穀飯	白米	60
P2.6	糙米	10
	五穀米	10
芋香燒肉	肉片	75
	芋頭中丁	50
	蔥	
	薑	
	蒜	
西芹油腐	Q西芹片	35
	小三角油腐	30
	紅K片	15
	木耳	10
青菜	TAP青江菜	85
鮮菇南瓜雞	南瓜中丁	20
	香菇	5
	洋蔥	10
	棒腿丁	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

4月15日(二)		
胚芽飯	白米	60
P3.7	胚芽米	10
22		
雞肉治部煮	清雞肉丁	75
	香菇	10
	胡蘿蔔	5
	TAP青江菜	15
	洋蔥	20
	細柴魚片	
田園什錦	CAS大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
有機	有機青松菜	85
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	毛豆仁	5

4月16日(三)		
薏仁飯	白米	60
P2.6	糙米	10
22	薏仁	10
蒜泥白肉	肉片	75
	大黃瓜片	25
	蒜泥	1
	紅K絲	5
淡煮風味茄子	茄子切段	2個
	紅K片	10
	木耳	5
	蔥	
青菜	TAP油菜	85
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	
	味噌	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

4月11日 (五)		光泉鮮乳
燕麥飯	白米	60
P3.2	糙米	10
18	燕麥	10
青花炒嫩雞	去皮清肉丁	75
	青花菜	30
	紅K片	5
芋丁三色	芋頭小丁	35
	小干丁	25
	毛豆仁	15
	紅K小丁	15
青菜	TAP蚵白菜	85
薑絲黃瓜湯	大黃瓜中丁	35
	薑絲	

月18日(五)		優酪乳
飯	白米	60
	糙米	20
21		
胡蘿蔔	肉塊	75
	洋蔥大丁	20
	紅K大丁	15
	滷包	
豆腐	豆腐	70
	木耳	5
	金針菇	10
	洋蔥	10
	蔥花	
	TAP青江菜	85
豆芽湯	黃豆芽	20
	番茄小丁	10

4月21日(一)		
紫米飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	紫米	10
貴妃雞丁	清雞肉丁	75
	杏鮑菇	5
	青椒中丁	5
	紅K絲	5
三色干丁	CAS馬K小丁	40
	豆干丁	20
	三色豆	30
有機	有機高麗菜	85
海帶蘿蔔湯	海帶結	18
	白蘿蔔	10
	薑絲	

★每日配給蔥、薑、蒜★

4月22日 (二)		
糙米飯	白米	60
2.7	糙米	20
滑蛋肉片	肉片	75
	TAP青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
金菇燴青花	CAS青花菜	80
	金針菇	10
有機	有機蘿蔓萐苣	85
羅宋湯	番茄	10
	高麗菜	10
	洋蔥中丁	10
	芹菜末	
	番茄醬	

★

4月23日(三)		
南瓜飯	白米	60
P3.1	糙米	10
18	南瓜小丁	10
奶香洋芋雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	20
	玉米粒	10
	毛豆仁	5
	奶油	2條
豆薯三色	CAS紅K小丁	25
	豆薯小丁	20
	木耳	15
	黃椒小丁	15
青菜	TAP福山萵苣	85
薏仁蓮子	大薏仁	5
湯	蓮子	5
	馬K小丁	10

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

4月24日(四)		
炒烏龍麵	烏龍麵	110
P3.1	洋蔥絲	15
20	紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
照燒雞腿	棒棒腿	1支
[烤]		
茄汁甜條	履歷甜不辣條	40
	洋蔥絲	15
	紅K絲	15
	木耳	15
有機	小白菜	85
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5

TAP豆漿	
	60
	10
	10
	75
	10
:	15
	3
丁	50
	25
	15
茶	85
	15
	12

4月28日(一) 乳品

糙米飯	白米	60
2.7	糙米	20
22		
玉米雞丁	清雞胸丁	75
	玉米粒	20
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	10
	青椒小丁	5
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
	QR西芹段	12
	香菇	10
有機	有機高麗菜	85
蘿蔔海結	白K中丁	30
排骨湯	海結	12
	龍骨丁	3K
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

4月29日(二)		
胚芽飯	白米	60
2.7	胚芽米	20
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
紅燒什錦	CAS高麗菜	35
	紅K絲	10
	白K粗絲	30
	毛豆仁	8
	金針菇	8
有機	有機油江菜	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

4月30日(三)		
慧仁飯	白米	60
P3.1	糙米	10
16	慧仁	10
蔥燒魚丁	鯧魚	70
	紅K絲	10
	洋蔥絲	15
	青蔥	
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜	TAP福山萵苣	90
冬瓜海芽湯	冬瓜	35
	海芽	
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

*加工品 含過敏原標示 1:花生與堅果

2:甲殼海鮮
3:蛋

臺北市立文山特殊教育學校

114年4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	二	薏仁飯	拔絲地瓜	毛豆炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	1.6	2.3	1		2.7	695
2	三	紫米飯	炒三絲	三杯竹筍鮑菇	季節蔬菜	四神湯	水果	4.5	2.1	1.9	1		2.2	679
3	四			兒童節／清明節連假										
4	五			兒童節／清明節連假										
7	一	地瓜飯	香炒豆干	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	3.6	1.2	2		0.5	3.4	605
8	二	糙米飯	洋芋三色	木須青江	有機蔬菜	義式番茄蘑菇濃湯	水果	4.3	1.8	2.5	1		2.8	685
9	三	五穀飯	芝麻四季豆	西芹油腐	季節蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	5.8	1.7	1.9	1		2.3	745
10	四	義大利麵+義式香料烘蛋+什錦鮮蔬烤馬鈴薯+有機菜+義式番茄蘑菇濃湯					水果	2.3	2.1	2.3	1		2.6	553
11	五	燕麥飯	清炒時蔬	芋丁三色	季節蔬菜	黃瓜湯	乳品	5	1.9	1.8	1		2.4	706
14	一	糙米飯	炒時蔬	日式蒸蛋	有機蔬菜	三菇湯	水果	4.4	2.2	1.4			2.7	630
15	二	胚芽飯	鮮蔬燴豆腐	豆薯三色	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.2	2.1	2.2	1		2.3	670
16	三	薏仁飯	鐵板時蔬	淡煮風味茄子	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.7	1.4	2.2	1		2.5	662
17	四	紅藜小米飯+鹽烤豆干+炒三絲+有機蔬菜+芋頭西米露					水果	5.2	2	2	1		2.6	741
18	五	糙米飯	紅燒豆包	蔥燒豆腐	季節蔬菜	黃豆芽湯	優酪乳	4.1	1.8	2.1	1		2.7	656
21	一	紫米飯	茄汁素雞	三絲炒蛋	有機蔬菜	海帶湯	水果	5.3	2.1	2.2		0.5	2.5	756
22	二	糙米飯	奶香洋芋	金菇燴青花	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	3	2.2	2	1		2.8	611
23	三	南瓜飯	洋蔥炒豆包	田園什錦	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	2.6	2.4	1.8	1		2.3	571
24	四	炒烏龍麵+炒豆干+茄汁甜條+有機蔬菜+金菇白菜湯					水果	4.9	2.1	1.9	1		3	743
25	五	五穀飯	鮮蔬燴豆腐	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	蛋花湯	豆漿	4.2	1.7	2.5	1		2.3	648
28	一	糙米飯	荷包蛋	紅絲豆包	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.4	2.2	1.4			2.7	630
29	二	胚芽飯	薑絲冬瓜	紅燒什錦	有機蔬菜	鮮菇南瓜湯	水果	4.2	2.1	2.2	1		2.3	670
30	二	薏仁飯	鮮蔬炒蛋	和風炸豆腐	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	3	1.5	1		2.9	740