



臺北市立文山特殊教育學校
114年5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	四	金瓜米粉(無豬)+五香雞腿+雙椒炒青花+有機荷葉白菜+綠豆薏仁湯				水果	蔬菜拉麵	筍香包+味噌湯
2	五	燕麥飯	日式燒肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	乳品	慶生蛋糕X2
5	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	有機黑葉白菜	味噌魚片湯	水果	三絲米粉湯
6	二	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機味美菜	蓮藕排骨湯	水果	香煎雞蛋蘿蔔糕
7	三	糙米飯	糖醋魚片	日式炸豆腐	季節蔬菜	青菜蛋花湯	有機豆漿	皮蛋瘦肉粥
8	四	肉末炒飯+烤雞腿排+薑絲南瓜+有機青江菜+金菇三絲湯				水果	通心粉濃湯	水煮蛋+小米粥湯(稀)
9	五	五穀飯	杏鮑菇炒肉片	日式蒸蛋	季節蔬菜	白菜什錦湯	優酪乳	清粥小菜
12	一	胚芽飯	薑汁燒肉	芙蓉蒸蛋	有機小白菜	番茄玉米湯	水果	日式醬油拉麵
13	二	紫米飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機小松菜	香菇筍片湯	水果	冬粉肉絲湯
14	三	糙米飯	椒鹽魚排	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	南瓜雞肉粥
15	四	義大利麵+烤豬排+鮮菇炒青花+有機黑葉白菜+薏仁蓮子雞湯				水果	雞肉蔬菜米粉	黑糖饅頭+(無糖)豆漿
16	五	糙米飯	和風雞丁	白菜炒豆腸	季節蔬菜	蔥香白玉湯	乳品	鮮蔬烏龍麵
19	一	五穀飯	筍香燒肉	炒三絲	有機山菠菜	白菜豆腐湯	水果	蛋餅
20	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋	有機白莧菜	冬瓜海芽湯	水果	白菜排骨冬粉湯
21	三	胚芽飯	雙椒炒嫩雞	豆豉炒長豆	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	玉米蛋花粥
22	四	時蔬炊飯+三杯雞+芋丁三色+有機荷葉白菜+黃芽肉絲湯				水果	蕃茄絞肉義大利麵	紅豆包
23	五	南瓜飯	壽喜豬柳	酸甜小黃瓜	季節蔬菜	味噌魚片豆腐湯(蔥)	豆漿	咖哩米粉
26	一	燕麥飯	五柳魚	木須高麗	有機空心菜	黑蜆雞湯	水果	奶香雞肉麵(蔥+洋蔥/牛奶/洪K/馬鈴薯/雞肉絲)
27	二	糙米飯	青花炒嫩雞	洋蔥炒蛋	有機味美菜	大滷湯	水果	山藥排骨湯
28	三	胚芽飯	黃瓜肉片	塔香海茸	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	有機豆漿	絲瓜肉末粥(薑絲)
29	四	客家炒麵+烤雞排+南洋咖哩+有機小白菜+香菇蘿蔔湯				水果	薏仁魚片羹	芝麻包

【認識三章一Q】

庄章一Q指臺灣優良農產品(CAS)、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品等三種標章，及臺灣農產品生產追溯的QR Code，為了讓小朋友在學校吃營養午餐吃的更安心，所以農業部極力推動學校營養午餐所使用的食材必須符合三章一Q標章，以下先簡單介紹臺灣優良農產品標章(CAS)以及臺灣農產品生產追溯的QR Code給大家認識:

臺灣優良農產品標章(CAS)	臺灣農產品生產追溯QR Code
<p>CAS標章是台灣優良農產品標章 (Certified Agricultural Standards) 的簡稱，為國產農產品及其加工品最高品質的代表標章，產品驗證編碼共6碼，目前驗證的品項包含蔬果、肉品、冷凍食品、果蔬汁、食米、醃漬蔬果、即食餐食、冷藏調理食品、菇蕈產品、釀造食品、點心食品、蛋品、生鮮截切蔬果、水產加工品、乳品、羽絨、林產加工品等16大類。產品除了衛生安全、品質規格、包裝標示都要符合規定外，原料還必需使用可追溯的國產農產品才可以拿到這個標章喔!</p> 	<p>為了讓農產品更可以追溯來源，所以透過溯源農糧產品追溯條碼，讓生產者自主管理產品安全並揭露生產資訊，這樣消費者在選購農產品時，可以很便利查詢到產品相關資訊，另外政府透過源頭查核、標示查核、品質抽驗等機制，以確保產品安全，若發現品質抽驗及標示查核有違規的狀況，會依照相關規定辦理。在營養午餐規範中有規定二維碼中第三和第四碼必須是01-04，代表此食材生產者為農民團體或是農業產銷班，所以想知道食材從哪裡來，就掃描QR code就可以知道了!</p> <p style="text-align: center;">溯源農糧產品</p>  <p style="text-align: center;">0101000001</p>

臺北市立文山特殊教育學校
114年05月份幼兒園早午點

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

日期	5月12日		5月13日		5月14日		5月15日		5月16日	
菜名	日式醬油拉麵		冬粉肉絲湯		南瓜雞肉粥		雞肉蔬菜米粉		鮮蔬烏龍麵	
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	油豆皮	10	肉絲	10	南瓜	10	雞絞肉	10	小白菜	10
菜咖二	拉麵	60	冬粉	20	雞絞肉	10	高麗菜	10	烏龍麵	60
菜咖三					白米	25	米粉	50		
菜咖四										
菜咖五										

日期	5月12日		5月13日		5月14日		5月15日		5月16日	
餐點	杯子蛋糕		肉鬆麵包+鮮奶		香油蔥花麵線(乾)+蛋花湯		黑糖饅頭+(無糖)豆漿		烤地瓜(小)	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	杯子蛋糕	1個	肉鬆麵包	1個	麵線	30	黑糖饅頭	1個	烤地瓜	1個
菜咖二			鮮奶	120	生雞蛋	20	豆漿(無糖)	120		
菜咖三					蔥					
菜咖四										
菜咖五										

日期	5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日	
菜名	蛋餅		白菜排骨冬粉湯		玉米蛋花粥		蕃茄絞肉義大利麵		咖哩米粉	
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	蛋餅皮	35	大白菜	35	玉米粒	10	絞肉	10	紅蘿蔔小丁	20
菜咖二	生雞蛋	30	排骨	25	生雞蛋	20	蕃茄	20	馬鈴薯小丁	20
菜咖三			冬粉	20	白米	25	義大利麵	50	米粉	25
菜咖四										
菜咖五										

日期	5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日	
餐點	肉絲炒麵		菠蘿麵包+鮮乳		奶油起司烤洋芋		紅豆包		肉鬆麵包	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	肉絲	10	菠蘿麵包	1個	馬鈴薯大丁	60	紅豆包	1個	肉鬆麵包	1個
菜咖二	油麵	60	鮮奶	120	起司					
菜咖三										
菜咖四										
菜咖五										

日期	5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30日	
餐點	奶香雞肉麵(蔥+洋蔥/牛奶/洪K/馬鈴薯/雞肉絲)		山藥排骨湯		絲瓜肉末粥(薑絲)		薏仁魚片羹		<div>端午節</div> <div>連假</div>	
菜名	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點		
菜咖一	蔥/洋蔥	5	山藥小丁	35	絲瓜	30	薏仁	20		
菜咖二	紅K丁/馬K丁	5	排骨	25	絞肉	10	魚片	30		
菜咖三	雞肉絲	10			白米	35				
菜咖四	義大利麵	50			薑絲					
菜咖五	牛奶									

日期	5月26日		5月27日		5月28日		5月29日	
餐點	蛋炒飯		克林姆麵包+鮮奶		水果餐(3種少量)		芝麻包	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	雞蛋	30	克林姆麵包	1個	水果1	20	芝麻包	1個
菜咖二	白米	35	鮮奶	120	水果2	20		
菜咖三	青蔥				水果3	20		
菜咖四								
菜咖五								



臺北市立文山特殊教育學校

114年5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	四	金瓜米粉(無豬)+五香雞腿+雙椒炒青花+有機荷葉白菜+綠豆薏仁湯				水果	4.2	2	2.3	1		2.4	670
2	五	燕麥飯	日式燒肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	乳品	4	2.2	2.1	0.5	2.2	657
5	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	有機黑葉白菜	味噌魚片湯	水果	4.4	3.3	1.7	1	2.2	757
6	二	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機味美菜	蓮藕排骨湯	水果	4.4	2.4	1.6	1	2.2	687
7	三	糙米飯	糖醋魚片	日式炸豆腐	季節蔬菜	青菜蛋花湯	有機豆漿	4	3.7	1.8		2.5	715
8	四	肉末炒飯+烤雞腿排+薑絲南瓜+有機青江菜+金菇三絲湯				水果	4.9	2.4	1.4	1		2.2	717
9	五	五穀飯	杏鮑菇炒肉片	日式蒸蛋	季節蔬菜	白菜什錦湯	優酪乳	4	3.3	1.4	0.5	2.3	726
12	一	胚芽飯	薑汁燒肉	芙蓉蒸蛋	有機小白菜	番茄玉米湯	水果	4.3	2.3	2.1	1	2.2	685
13	二	紫米飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機小松菜	香菇筍片湯	水果	4	2.8	2	1	2.8	726
14	三	糙米飯	椒鹽魚排	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	4.2	3.8	1.7	1	3.1	821
15	四	義大利麵+烤豬排+鮮菇炒青花+有機黑葉白菜+薏仁蓮子雞湯				水果	2.5	3	2.7	1		2.5	640
16	五	糙米飯	和風雞丁	白菜炒豆腸	季節蔬菜	蔥香白玉湯	乳品	4.2	3.5	1.9	0.5	2.8	790
19	一	五穀飯	筍香燒肉	炒三絲	有機山菠菜	白菜豆腐湯	水果	4.2	3	1.4	1	2.5	727
20	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋	有機白莧菜	冬瓜海芽湯	水果	4.2	2.5	2.4	1	2.8	728
21	三	胚芽飯	雙椒炒嫩雞	豆豉炒長豆	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	5.5	3.1	1.2	1	2.2	807
22	四	時蔬炊飯+三杯雞+芋丁三色+有機荷葉白菜+黃芽肉絲湯				水果	5	2.4	1.9	1		2.4	746
23	五	南瓜飯	壽喜豬柳	酸甜小黃瓜	季節蔬菜	味噌魚片豆腐湯(蔥)	豆漿	4.3	2.2	2.1		2.6	636
26	一	燕麥飯	五柳魚	木須高麗	有機空心菜	黑蜆雞湯	水果	4.6	3	2.3	1	2.5	777
27	二	糙米飯	青花炒嫩雞	洋蔥炒蛋	有機味美菜	大滷湯	水果	4	3.7	1.9	1	2.8	791
28	三	胚芽飯	黃瓜肉片	塔香海茸	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	有機豆漿	4	2.8	2		2.2	639
29	四	客家炒麵+烤雞排+南洋咖哩+有機小白菜+香菇蘿蔔湯				水果	2.4	2.4	2.1	1		2.4	569

【認識三章一Q】

三章一Q指臺灣優良農產品(CAS)、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品等三種標章，及臺灣農產品生產追溯的QR Code，為了讓小朋友在學校吃營養午餐吃的更安心，所以農業部極力推動學校營養午餐所使用的食材必須符合三章一Q標章，以下先簡單介紹臺灣優良農產品標章(CAS)以及臺灣農產品生產追溯的QR Code給大家認識：

臺灣優良農產品標章(CAS)	臺灣農產品生產追溯QR Code
<p>CAS標章是台灣優良農產品標章 (Certified Agricultural Standards) 的簡稱，為國產農產品及其加工品最高品質的代表標章，產品驗證編碼共6碼，目前驗證的品項包含蔬果、肉品、冷凍食品、果蔬汁、食米、醃漬蔬果、即食餐食、冷藏調理食品、菇蕈產品、釀造食品、點心食品、蛋品、生鮮截切蔬果、水產加工品、乳品、羽絨、林產加工品等16大類。產品除了衛生安全、品質規格、包裝標示都要符合規定外，原料還必需使用可追溯的國產農產品才可以拿到這個標章喔！</p> 	<p>為了讓農產品更可以追溯來源，所以透過溯源農糧產品追溯條碼，讓生產者自主管理產品安全並揭露生產資訊，這樣消費者在選購農產品時，可以很便利查詢到產品相關資訊，另外政府透過源頭查核、標示查核、品質抽驗等機制，以確保產品安全，若發現品質抽驗及標示查核有違規的狀況，會依照相關規定辦理。在營養午餐規範中有規定二維碼中第三和第四碼必須是01-04，代表此食材生產者為農民團體或是農業產銷班，所以想知道食材溯源農糧產品請掃描QR code就可以知道了！</p>  <p>0101000001</p>

4月28日 (一)			4月29日 (二)		
<div>*加工品 含過敏原標示 1:花生與堅果 2:甲殼海鮮 3:蛋</div>					

★每日配給蔥、薑、蒜★

4月30日 (三)		

◆素食不要加入五辛◆

5月1日 (四)		
金瓜米粉	米粉	80
P2.5	洋蔥絲	15
21	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
五香雞腿	棒腿	1支
雙椒炒青花	CAS青花菜	70
	紅椒絲	10
	黃椒絲	10
有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

5月2日 (五)		乳品
燕麥飯	白米	60
P3	糙米	10
18	燕麥	10
日式燒肉	肉片	75
	香菇	8
	洋蔥大丁	20
	白芝麻	
	糖	
	醬油	
芝麻鮮菇	杏鮑菇	35
	香菇	25
	木耳	25
	白芝麻	
青菜	TAP蚵白菜	85
酸辣湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	青蔥	

單位:1人/克

5月5日 (一)		
紫米飯	白米	60
P2.5	糙米	10
18	紫米	10
南瓜蒸肉	豬柳	75
	南瓜中丁	30
	薑絲	
香菇蘿蔔	履歷白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85
味噌魚片湯	魚片	20
	洋蔥片	15
	海芽	0.5
	蔥	
	味噌	

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月6日 (二)		
地瓜飯	白米	60
P2.6	糙米	10
21	地瓜小丁	10
五凍奇雞	去骨清腿丁	95
	番茄	8
	黃椒小丁	5
	小黃瓜圓片	10
	木耳	8
洋芋三色	CAS馬K小丁	40
	三色豆	35
	木耳	15
有機味美菜	有機味美菜	85
蓮藕排骨湯	蓮藕片	30
	龍骨丁	15

5月7日 有機豆漿200ml		
糙米飯	白米	60
P2.5	糙米	20
26		
糖醋魚片	魚片	70
	番茄	20
	洋蔥	15
	番茄醬	
日式炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
青菜	TAP青江菜	85
青菜蛋花湯	TAP小白菜	20
	雞蛋	12

◆素食不要加入五辛◆

5月8日 (四)		
肉末炒飯	白米	60
P2.6	糙米	10
16	絞肉	12
	雞蛋	12
	CAS三色豆	20
	蔥花	
烤雞腿排	雞腿排	1塊
薑絲南瓜	履歷南瓜大丁	75
	洋蔥絲	10
	香菇	5
	薑絲	
有機青江菜	有機青江菜	85
金菇三絲湯	金針菇	15
	高麗菜絲	8
	紅K絲	5
	豆腐	10

5月9日 (五)		優酪乳
五穀飯	白米	60
P3	糙米	10
13	五穀米	10
杏鮑菇肉片	肉片	75
	杏鮑菇	20
	木耳	5
日式蒸蛋	雞蛋	40
	海芽	
	TAP毛豆仁	8
青菜	CAS/TAP高麗菜	85
白菜什錦湯	大白菜	20
	杏鮑菇	5
	木耳	5
	虱目魚丸	10

單位:1人/克

5月12日 (一)		
胚芽飯	白米	60
P2.2	胚芽	10
16		
薑汁燒肉	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	10
	木耳	10
	薑片	
芙蓉蒸蛋	CAS雞蛋	45
	三色豆	10
	紅K小丁	5
有機小白菜	有機小白菜	85
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1塊

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月13日 (二)		
紫米飯	白米	60
P3.5	糙米	10
20	紫米	10
椰香咖哩雞	清雞肉丁	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉	
	椰漿	
紅蘿高麗	CAS高麗菜	80
	紅K絲	5
	木耳	5
有機小松菜	有機小松菜	85
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

5月14日 (三)		
糙米飯	白米	60
P3	糙米	20
16		
椒鹽魚排	CAS虱目魚排	70
	雞蛋	8
	麵粉	
	椒鹽粉	
鮮燴豆腐	豆腐	70
	木耳	10
	金針菇	10
	紅K絲	5
青菜	TAP青江菜	90
八寶甜湯	履歷紅豆	6
	綠豆	6
	五穀米	18
	桂圓	5
	糖	

5月15日 (四)		
義大利麵	乾螺絲麵	40
P4.2	洋蔥中丁	30
25	絞肉	20
	三色豆	15
	番茄	20
	番茄醬	
烤豬排	豬里肌排	70
	洋蔥絲	10
鮮菇炒青花	CAS青花	70
	香菇	8
	金針菇	8
有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85
薏仁蓮子雞湯	乾蓮子	5
	大薏仁	5
	棒腿丁	15

5月16日 (五) 光泉鮮		
糙米飯	白米	60
P2.8	糙米	20
15		
和風雞丁	清雞肉丁	75
	馬K中丁	15
	紅K片	10
	香菇	8
白菜炒豆腸	大白菜	45
	豆腸	35
	香菇	10
	青蔥	
	薑絲	
青菜	TAP油菜	85
蔥香白玉湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	青蔥	

單位:1人/克

5月19日 (一)		
五穀飯	白米	60
P3	糙米	10
13	五穀米	10
筍香燒肉	肉塊	75
	竹筍片	20
	紅K片	10
炒三絲	CAS紅K絲	35
	杏鮑菇	30
	馬K絲	25
有機山菠菜	有機山菠菜	85
白菜豆腐湯	大白菜切	20
	豆腐	25
	紅K絲	5
	香菇	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月20日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P2.8	胚芽米	10
22	薏仁	10
黃芽炒肉片	肉片	75
	黃豆芽	20
	紅K絲	5
	蔥段	
	薑	
	蒜末	
番茄炒蛋	番茄	40
	雞蛋	45
	洋蔥絲	10
	蔥段	
有機白莧菜	有機白莧菜	85
冬瓜海芽湯	冬瓜	35
	海芽	
	薑	

5月21日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.8	糙米	20
22		
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	洋蔥中丁	10
豆豉炒長豆	長豆段	45
	杏鮑菇小丁	15
	辣椒	
	豆豉	
	蒜	
青菜	TAP福山萬苣	90
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

5月22日 (四)		
時蔬炊飯	白米	60
P2.4	糙米	10
29	牛蒡絲	10
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
三杯雞	清腿丁	75
	馬K中丁	30
	九層塔	2
	薑	
芋丁三色	CAS三色豆	50
	芋頭小丁	40
有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85
黃芽肉絲湯	黃豆芽	18
	肉絲	15

5月23日 (五) TAP豆!		
南瓜飯	白米	60
P2.1	糙米	10
26	南瓜小丁	10
壽喜豬柳	豬柳	75
	洋蔥絲	15
	金針菇	10
	紅K絲	10
	木耳	8
酸甜小黃瓜	小黃瓜中丁	30
	白K小丁	15
	甜不辣條	20
	糖鹽醋	
青菜	TAP蚵白菜	90
味噌魚片豆腐湯	魚片	20
	豆腐	25
	海芽	
	味噌	
	蔥花	

單位:1人/克

5月26日 (一)		
燕麥飯	白米	60
P2.5	糙米	10
24	燕麥	10
五柳魚	魚片	70
魚片+10	紅K絲	10
	木耳	5
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	青椒絲	5
	蔥、薑	
洋蔥炒蛋	CAS雞蛋	50
	洋蔥	40
	木耳	10
	蔥	
有機空心菜	有機空心菜	85
黑蜆雞湯	雞腿丁	20
	黑蜆	50
	雞胸骨	3K
	蒜	
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

5月27日 (二)		
糙米飯	白米	60
P3.4	糙米	20
21		
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	30
	紅K片	5
木須高麗	CAS高麗菜	80
	木耳	10
	蒜末	
有機味美菜	有機味美菜	85
大滷湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	蔥	

5月28日 有機豆漿200ml		
胚芽飯	白米	60
P2.3	胚芽米	10
19		
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
塔香海茸	海茸	30
	九層塔	3
	白K	50
	麵腸	15
	薑絲	
青菜	TAP油菜	85
紫菜蛋花湯	海芽	
	雞蛋	12
	薑	

5月29日 (四)		
客家炒麵	白油麵	90
	豆干丁	15
	TAP小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	5
	油蔥酥	
烤雞排	去骨雞腿排	1片
	雞蛋	8
	麵粉	
南洋咖哩	CAS馬K中丁	35
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	15
	杏鮑菇	15
有機小白菜	有機小白菜	85
香菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	香菇	3
	紅K小丁	10

5月30日 (五)		

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

臺北市立文山特殊教育學校
114年5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	四	金瓜米粉+荷包蛋+雙椒炒青花+有機蔬菜+綠豆薏仁湯						水果	4.2	2	2.3	1		2.4	669.5
2	五	燕麥飯	日式風味炒豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	酸辣湯	優酪乳	4	2.2	2.1		0.5	2.2	656.5	
5	一	紫米飯	香甜蒸南瓜	香菇蘿蔔	有機蔬菜	味噌湯	水果	4.4	3.3	1.7	1		2.2	757	
6	二	地瓜飯	五蔬干絲	洋芋三色	有機蔬菜	蓮藕湯	水果	4.4	2.4	1.6	1		2.2	687	
7	三	糙米飯	糖醋素雞	香滷油豆腐	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4	3.7	1.8	1		2.5	775	
8	四	蛋炒飯+照燒豆包+薑絲南瓜+有機蔬菜+金菇三絲湯						水果	4.9	2.4	1.4	1		2.2	717
9	五	五穀飯	清炒杏鮑菇	日式蒸蛋	季節蔬菜	白菜什錦湯	乳品	4	3.3	1.4		0.5	2.3	726	
12	一	胚芽飯	滷百頁	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.2	3	1.4	1		2.5	726.5	
13	二	紫米飯	咖哩洋芋	紅蘿高麗	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.2	2.5	2.4	1		2.8	727.5	
14	三	糙米飯	荷包蛋	鮮燴豆腐	季節蔬菜	八寶甜湯	水果	5.5	3.1	1.2	1		2.2	806.5	
15	四	義大利麵+黃瓜三色+鮮菇炒青花+有機蔬菜+薏仁蓮子湯						水果	2.5	3	2.7	1		2.5	640
16	五	糙米飯	椒鹽地瓜鮑菇	白菜炒豆腸	季節蔬菜	芹香白玉湯	乳品	4.2	3.5	1.9		0.5	2.8	790	
19	一	五穀飯	蔥燒豆包	炒三絲	有機蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.3	2.3	2.1	1		2.2	685	
20	二	薏仁飯	黃芽三絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4	2.8	2	1		2.8	726	
21	三	胚芽飯	雙椒炒豆干	毛豆干丁	季節蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	4.2	3.8	1.7	1		3.1	821	
22	四	時蔬炊飯+三杯油豆腐+芋丁三色+有機蔬菜+黃豆芽湯						水果	5	2.4	1.9	1		2.4	745.5
23	五	南瓜飯	壽喜素雞	酸甜小黃瓜	季節蔬菜	青木瓜湯	優酪乳	4.3	2.2	2.1		0.5	2.6	695.5	
26	一	燕麥飯	炒五彩絲	木須高麗	有機蔬菜	粉絲油腐湯	水果	4.6	3	2.3	1		2.5	777	
27	二	糙米飯	清炒青花	炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	3.7	1.9	1		2.8	791	
28	三	糙米飯	紅燒冬瓜	塔香海茸	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4	2.8	2	1		2.2	699	
29	四	客家炒麵+照燒豆包+南洋咖哩+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯						水果	2.4	2.4	2.1	1		2.4	568.5