

臺北市立文山特殊教育學校
114年6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	
2	一	糙米飯	豆酥蒸魚	芽菜雞絲	有機白莧菜	玉米濃湯	水果	味噌粉絲湯	蔥香蛋炒飯	
3	二	胚芽飯	芹香雞丁	綜合什錦燉菜	有機黑葉白菜	黃瓜魚丸湯	水果	蔬菜拉麵	奶酥麵包+優酪乳	
4	三	五穀飯	蒜泥白肉	紅絲豆包	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	芹香魚片粥	紅豆包	
5	四	咖哩炒飯+親子丼+高麗粉絲+有機空心菜+味噌豆腐湯						水果	蘿蔔關東煮	羅宋排骨湯
6	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	乳品	慶生蛋糕X2	饅頭夾蛋	
9	一	五穀飯	糖醋豬柳	豆瓣茄子	有機荷葉白菜	柴魚海結湯	水果	味噌烏龍麵	芝麻包	
10	二	糙米飯	鹹水雞	洋芋炒雙椒	有機小松菜	玉米排骨湯	水果	鮮蔬通心粉	葡萄乾麵包+鮮奶	
11	三	燕麥飯	清蒸魚	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇雞湯	有機豆漿	玉米雞肉粥	紅豆薏仁湯	
12	四	炸醬麵(小黃瓜絲 自己刨 川燙過水)+香酥雞腿+番茄炒蛋+有機油江菜+柴香蘿蔔湯						水果	鮭魚吐司	水煮蛋+番茄蔬菜湯
13	五	紫米飯	黃瓜燒肉	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	綠豆(大)薏仁地瓜湯	優酪乳	炒米粉	芋頭西米露	
16	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	椒鹽地瓜條	有機空心菜	青菜豆腐湯	水果	鹹香麥片粥	肉絲炒冬粉	
17	二	地瓜飯	蔥燒魚片	玉米蒸蛋	有機白莧菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	大滷麵	肉鬆麵包+優酪乳	
18	三	糙米飯	烤雞胸肉	白菜滷	季節蔬菜	薑絲海結湯	水果	鮮蔬魚肉粥	仙草蜜	
19	四	翡翠炒飯+蕃茄燉肉+彩椒青花+有機荷葉白菜+高纖蔬菜湯						水果	蛋餅	水煮玉米+豆漿
20	五	胚芽飯	蔥油雞丁	紹子豆腐	季節蔬菜	黃芽排骨湯	乳品	蔬菜肉絲湯	小饅頭+豆漿	
23	一	五穀飯	醬燒肉片	洋蔥炒蛋	有機小白菜	番茄豆芽湯	水果	肉羹麵線	水煮蛋+米漿	
24	二	糙米飯	青花炒嫩雞	焗烤馬鈴薯	有機空心菜	白菜肉片湯	水果	蔬菜湯餃	克林姆麵包+鮮奶	
25	三	薏仁飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	芋頭西米露湯	水果	什錦雞肉粥	鮮蔬魚丸湯	
26	四	鐵板炒飯+烤雞腿+炒三蔬+有機黑葉白菜+魚片鮮菇湯						水果	番茄拉麵	菜肉包
27	五	紫米飯	咖哩豬	滷蛋	季節蔬菜	山藥雞湯	豆漿	冬菜肉絲湯	焗烤厚片+鮮奶	

【認識食材-頭足類】

頭足類動物包含魷魚、鎖管、花枝、軟絲等，這些海鮮都是屬於豆魚蛋肉類，並且脂肪含量低，都是良好的蛋白質來源喔!市場上常看到的頭足類動物長的都很相似，應該如何區分呢?下面教你們如何分辨這些頭足類動物。

名稱	說明	圖片
魷魚	五種之中體型最大的，尾部有三角形的鰭，眼睛無覆膜，吃起來口感稍硬，帶有脆度。	
鎖管	常見的小管(小卷)和透抽(中卷)都屬於鎖管，眼睛具有覆膜，尾端收尖，下半部份連結一對鰭，差別在於體型大小不同: 1. 小管(小卷):身體呈現瘦長的圓錐形，菱形的鰭不會超過身體的一半，吃起來口感厚實。 2. 透抽(中卷):身體是四種中最修長的，且菱形的鰭長會超過身體的一半，跟小卷比起來，口感較軟嫩。	
花枝(烏賊)	體型圓胖，鰭與身體等長，不過鰭比較窄一些，外表有明顯的紋路，體內也有白色碳酸鈣結構的「骨板」。 花枝是肉質最肥厚的，墨囊也較大，通常在市面上吃到的墨魚料理大都是來自花枝的墨汁。	
軟絲	身體呈現橢圓型，寬度較大的鰭跟身體幾乎等長；雖然跟花枝十分相似，不過軟絲沒有骨板，外表也無紋路。	

臺北市立文山特殊教育學校

114年6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
2	一	糙米飯	豆酥蒸魚	芽菜雞絲	有機白莧菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.6	2.4	1		2.4	710
3	二	胚芽飯	芹香雞丁	綜合什錦燉菜	有機黑葉白菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.4	2.9	2	1		2.3	739
4	三	五穀飯	蒜泥白肉	紅絲豆包	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	3	1.9	1		2.5	725
5	四	咖哩炒飯+親子丼+高麗粉絲+有機空心菜+味噌豆腐湯					水果	4.6	2.8	1.9	1		2.9	770
6	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	乳品	4.4	2	2		0.5	2.8	694
9	一	五穀飯	糖醋豬柳	豆瓣茄子	有機荷葉白菜	柴魚海結湯	水果	6.5	2.1	2.4	1		2.4	840.5
10	二	糙米飯	鹹水雞	洋芋炒雙椒	有機小松菜	玉米排骨湯	水果	4.5	2.3	1.7	1		3	725
11	三	燕麥飯	清蒸魚	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇雞湯	有機豆漿	4.5	2.7	1.9			2.3	668.5
12	四	炸醬麵(小黃瓜絲 自己刨 川燙過水)+香酥雞腿+番茄炒蛋+有機油江菜+柴香蘿蔔湯					水果	2.5	3.7	2	1		2.6	679.5
13	五	紫米飯	黃瓜燒肉	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	綠豆(大)薏仁地瓜湯	優酪乳	5.5	2	1.8		0.5	2.5	752.5
16	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	椒鹽地瓜條	有機空心菜	青菜豆腐湯	水果	4.9	2.9	1.3	1		2.5	765.5
17	二	地瓜飯	蔥燒魚片	玉米蒸蛋	有機白莧菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.3	3.4	1.4	1		2.6	768
18	三	糙米飯	烤雞胸肉	白菜滷	季節蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.5	2	2.4	1		3.1	724.5
19	四	翡翠炒飯+蕃茄燉肉+彩椒青花+有機荷葉白菜+高纖蔬菜湯					水果	4	2	2.8	1		2.9	690.5
20	五	胚芽飯	蔥油雞丁	紹子豆腐	季節蔬菜	黃芽排骨湯	乳品	4	3.4	1.5		0.5	2.5	745
23	一	五穀飯	醬燒肉片	洋蔥炒蛋	有機小白菜	番茄豆芽湯	水果	4	3.3	1.6	1		2.7	749
24	二	糙米飯	青花炒嫩雞	焗烤馬鈴薯	有機空心菜	白菜肉片湯	水果	4.7	2.9	1.5	1		2.4	752
25	三	薏仁飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	芋頭西米露湯	水果	5.1	3	1.7	1		2.5	797
26	四	鐵板炒飯+烤雞腿+炒三蔬+有機黑葉白菜+魚片鮮菇湯					水果	4	2.6	2	1		2.7	706.5
27	五	紫米飯	咖哩豬	滷蛋	季節蔬菜	山藥雞湯	豆漿	4.8	3	1.5			2.4	706.5

【認識食材-頭足類】

頭足類動物包含魷魚、鎖管、花枝、軟絲等，這些海鮮都是屬於豆魚蛋肉類，並且脂肪含量低，都是良好的蛋白質來源喔!市場上常看到的頭足類動物長的都很相似，應該如何區分呢?下面教你們如何分辨這些頭足類動物。

名稱	說明	圖片
魷魚	五種之中體型最大的，尾部有三角形的鰭，眼睛無覆膜，吃起來口感稍硬，帶有脆度。	
鎖管	常見的小管(小卷)和透抽(中卷)都屬於鎖管，眼睛具有覆膜，尾端收尖，下半部份連結一對鰭，差別在於體型大小不同: 1. 小管(小卷):身體呈現瘦長的圓錐形，菱形的鰭不會超過身體的一半，吃起來口感厚實。 2. 透抽(中卷):身體是四種中最修長的，且菱形的鰭長會超過身體的一半，跟小卷比起來，口感較軟嫩。	
花枝(烏賊)	體型圓胖，鰭與身體等長，不過鰭比較窄一些，外表有明顯的紋路，體內也有白色碳酸鈣結構的「骨板」。 花枝是肉質最肥厚的，墨囊也較大，通常在市面上吃到的墨魚料理大都是來自花枝的墨汁。	
軟絲	身體呈現橢圓型，寬度較大的鰭跟身體幾乎等長；雖然跟花枝十分相似，不過軟絲沒有骨板，外表也無紋路。	

114年06月份幼兒園早午點

[illegible]

日期	6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6日	
餐點	蔥香蛋炒飯		奶酥麵包+優酪乳		紅豆包		羅宋排骨湯		饅頭夾蛋	
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	雞蛋	30	奶酥麵包	1個	紅豆包	1個	蕃茄	20	饅頭	1個
菜咖二	白米	35	優酪乳	100			洋蔥	6	雞蛋	60
菜咖三	青蔥花	5					馬鈴薯	10		
菜咖四							西洋芹	10		
菜咖五							排骨	25		

[illegible][illegible]

日期	6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日	
菜名	鹹香麥片粥		大滷麵		鮮蔬魚肉粥		蛋餅		蔬菜肉絲湯	
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	麥片	10	大白菜粗絲	15	小白菜	10	蛋餅皮	35	大白菜	25
菜咖二	白米	35	紅蘿蔔絲	5	魚片	30	雞蛋	30	肉絲	15
菜咖三			木耳絲	10	白米	25				
菜咖四			生雞蛋	15						
菜咖五			陽春麵	60						

[illegible][illegible][illegible]

6月2日 (一)		
糙米飯	白米	60
P=2.4	糙米	20
26		
豆酥蒸魚	魚片	70
魚片+10	大黃瓜中丁	50
	豆酥	5
芽菜雞絲	豆芽菜	40
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
	雞胸肉	20
	木耳	10
有機白莧菜	有機白莧菜	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

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月3日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.8	胚芽米	10
22		
芹香雞丁	清肉丁	75
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	洋蔥中丁	10
綜合什錦燉菜	CAS馬K中丁	35
	茄子切段	20
	紅K片	15
	紅椒片	10
	黃椒片	10
有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85
黃瓜魚丸湯	大黃瓜中丁	35
	魚丸	15
	薑	

6月4日 (三)		
五穀飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
22	五穀米	10
蒜泥白肉	肉片	75
	TAP青江菜	10
	蒜泥	
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
	豆薯粗絲	12
	香菇	10
青菜	CAS高麗菜	85
	紅K片	10
麻油杏菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

6月5日 (四)		
咖哩炒飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
25	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
	咖哩粉	
親子丼	清腿	85
	洋蔥中丁	18
	雞蛋	10
	香菇	5
	毛豆仁	3
高麗粉絲	履歷高麗	40
	冬粉	10
	紅K絲	15
	木耳	10
有機空心菜	有機空心菜	85
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	

6月6日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
22		
豆豉燒肉	肉塊	75
	洋蔥片	30
	豆豉	
金菇燴冬瓜	冬瓜大丁	70
	金針菇	15
	紅K絲	5
青菜	TAP油菜	85
紅棗銀耳蓮子湯	紅棗	8
	銀耳	5
	蓮子	10
	糖	

乳品

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月9日 (一)		
五穀飯	白米	60
	糙米	10
	五穀米	10
糖醋豬柳	豬柳	75
	洋蔥大丁	15
	青椒片	10
	黃椒片	10
豆瓣茄子	茄子切段	2個
	香菇	8
	豆瓣醬	
	蔥	
有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85
柴魚海結湯	海結	20
	紅K絲	10
	柴魚片	
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月10日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.4	糙米	20
19		
鹹水雞	去骨清腿丁	85
	白K中丁	15
	小黃瓜圓片	10
	紅K片	10
洋芋炒雙椒	CAS馬K中丁	50
	紅椒小丁	20
	黃椒小丁	20
有機小松菜	有機小松菜	85
玉米排骨湯	玉米段2cm	1塊
	龍骨丁	15

6月11日 有機豆漿200ml		
燕麥飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
22	燕麥	10
清蒸魚	水鯊片	70
魚片+10	大黃瓜中丁	50
	蔥、薑	
翠炒豆薯	豆薯粗絲	50
	紅K絲	25
	毛豆仁	15
青菜	TAP青江菜	85
金針菇雞湯	金針菇	20
	紅K絲	5
	棒腿丁	15

6月12日 (四)		
炸醬麵	白油麵	110
	絞肉	20
	香菇	10
	小黃瓜	15
	豆干丁	15
香酥雞腿	棒棒腿	1支
番茄炒蛋	履歷番茄	45
	雞蛋	40
	洋蔥絲	10
	蔥段	
有機油江菜	有機油江菜	85
柴香蘿蔔湯	白K中丁	35
	香菇	5
	控湯柴魚片	

6月13日 (五) 優酪乳		
紫米飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
24	紫米	10
黃瓜燒肉	肉塊	75
	大黃瓜中丁	30
	薑	
彩繪杏鮑菇	杏鮑菇	35
	紅K片	15
	木耳	15
	玉米粒	25
青菜	TAP油菜	85
綠豆大薏仁	綠豆	10
地瓜湯	大薏仁	10
	地瓜	10
	糖	

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月16日 (一)		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
24	薏仁	10
鮮蔬炒肉片	肉片	75
	蘑菇罐	10
	紅K片	10
	黃椒片	5
	芹菜段	5
椒鹽地瓜條	百頁豆腐	40
	TAP地瓜條	50
	九層塔	2
	椒鹽粉	
有機空心菜	有機空心菜	85
青菜豆腐湯	TAP青江菜	15
	豆腐	20

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月17日 (二)		
地瓜飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
17	地瓜小丁	10
蔥燒魚片	水鯊片	70
魚片+10	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥	3
玉米蒸蛋	雞蛋	55
	玉米粒	25
	海芽	
有機白莧菜	有機白莧菜	85
鳳梨苦瓜雞	苦瓜中丁	25
	鳳梨	10
	棒腿丁	15
	薑	

6月18日 (三)		
糙米飯	白米	60
P=2.5	糙米	20
25		
烤雞胸肉	雞胸肉	1片
	地瓜中丁	25
	杏鮑菇	15
白菜滷	大白菜	65
	紅K絲	15
	木耳	15
	香菇	15
青菜	TAP福山萵苣	90
薑絲海結湯	海結	25
	蔥花	
	薑	

6月19日 (四)		
翡翠炒飯	白米	60
	糙米	10
	TAP青江菜碎	10
	金針菇	10
	紅K小丁	5
番茄燉肉	肉塊	75
	番茄	20
	洋蔥中丁	10
	紅K中丁	15
	番茄醬	
彩椒青花	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
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

6月20日 (五) 光泉鮮		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
24		
蔥油雞丁	清腿	75
	洋蔥絲	15
	紅K絲	15
	青蔥	
紹子豆腐	香菇	8
	豆腐	80
	洋蔥片	10
	蔥花	
青菜	CAS高麗菜	85
	紅K片	10
黃芽排骨湯	黃豆芽	18
	龍骨丁	15

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

6月23日 (一)		
五穀飯	白米	60
P=3.6	糙米	10
14	五穀米	10
醬燒肉片	肉片	75
	麵腸切片	20
	甜麵醬	
洋蔥炒蛋	雞蛋	40
	洋蔥絲	30
	紅K絲	20
	蔥	
有機小白菜	有機小白菜	85
番茄豆芽湯	黃豆芽	15
	番茄	8
	雞胸骨	3K

★每日配給蔥、薑、蒜★

6月24日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
25		
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	20
	紅K片	10
焗烤馬鈴薯	CAS馬K中丁	70
	紅K中丁	10
	起司絲	10
有機空心菜	有機空心菜	85
白菜肉片湯	大白菜切	15
	木耳	5
	紅K絲	5
	肉片	15

6月25日 (三)		
薏仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
18	薏仁	10
滑蛋肉片	肉片	75
	TAP青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
黃瓜豆腸	豆腸切片	30
	小黃瓜圓片	30
	紅K片	15
青菜	CAS高麗菜	85
	紅K片	10
芋頭西米露	芋頭小丁	35
	西谷米	10

◆素食不要加入五辛◆

6月26日 (四)		
鐵板炒飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
19	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
烤雞腿	棒棒腿	1支
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35
	西芹段	25
	杏鮑菇	30
有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	芹菜末	
	薑絲	

6月27日 (五)		
紫米飯	白米	60
	糙米	10
	紫米	10
咖哩豬	肉角	70
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉	
滷蛋	雞蛋	1顆
青菜	TAP蚵白菜	90
山藥雞湯	山藥小丁	30
	棒棒腿丁	15

單位:1人/克

臺北市立文山特殊教育學校
114年6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
2	一	糙米飯	炒時蔬	芽菜三絲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	6.5	1.7	2.4	1		2.4	810.5
3	二	胚芽飯	芹香豆干	綜合什錦燉菜	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	4.6	2.3	2.2	1		2.3	713
4	三	五穀飯	梅干百頁	西芹腐皮絲	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	2.2	2.2	1		2.5	672.5
5	四	咖哩炒飯+荷包蛋+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	3.9	2	2.5	1		2.9	676
6	五	糙米飯	豉汁洋芋	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	乳品	4	1.8	2.2		0.5	2.8	656
9	一	五穀飯	糖醋豆包	豆瓣茄子	季節蔬菜	海結湯	水果	4	2.3	1.9	1		2.6	707
10	二	糙米飯	蘿蔔三色	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	玉米湯	水果	2.8	2.1	2.2	1		3	603.5
11	三	燕麥飯	紅燒豆包	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇湯	有機豆漿	4.9	3.2	2.2			2.3	741.5
12	四	炸醬麵+滷豆干+番茄炒蛋+有機蔬菜+蘿蔔湯					水果	4.6	1.6	1.9	1		2.6	666.5
13	五	紫米飯	清炒黃瓜	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	綠豆大薏仁地瓜湯	優酪乳	4	1.5	2.4		0.5	2.5	625
16	一	薏仁飯	炒時蔬	椒鹽地瓜條	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.6	1.6	1.9	1		2.6	666.5
17	二	地瓜飯	蔥燒豆干	玉米蒸蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	3.8	2.1	1.7	1		2.6	643
18	三	糙米飯	荷包蛋	白菜滷	季節蔬菜	薑絲海結湯	水果	2.4	2.3	2	1		3.1	590
19	四	翡翠炒飯+番茄豆包+彩椒青花+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	4.4	2	2.5	1		2.9	711
20	五	胚芽飯	醬燒麵腸	紹子豆腐	季節蔬菜	黃芽湯	乳品	4.2	2.1	2.4		0.5	2.5	684
23	一	五穀飯	醬燒豆包	炒蛋	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.1	2.4	1.4	1		2.7	683.5
24	二	糙米飯	炒青花菜	焗烤馬鈴薯	有機蔬菜	白菜湯	水果	4	1.6	2.5	1		2.4	630.5
25	三	薏仁飯	鮮蔬燴蛋	黃瓜豆腸	季節蔬菜	芋頭西米露	水果	5.2	2.3	1.8	1		2.5	754
26	四	鐵板炒飯+滷蛋+炒三蔬+有機蔬菜+蔬菜鮮菇湯					水果	4.1	2	1.9	1		2.7	666
27	五	紫米飯	咖哩豆腐	木耳炒蛋	季節蔬菜	山藥蔬菜湯	豆漿	4.2	3	1.6			2.6	676