

臺北市立文山特殊教育學校

114年09月份營養午餐菜單

豬肉食材產地：台灣



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量
份														仟卡
1	一	紫米飯	鮮蔬炒肉片	芋丁三色	有機黑葉白菜	銀耳蓮子紅棗甜湯		4.3	2.1	1.8	2.7			625.0
2	二	薏仁飯	滷雞腿排	肉末南瓜	有機空心菜	番茄豆芽湯		4.9	2.2	1.1	3.8			706.5
3	三	地瓜飯	茄汁魚片	家常油腐	季節時蔬	蘿蔔玉米排骨湯	水果	3.8	3.1	1.7	2.2	1.0		700.0
4	四	翡翠炒飯	薑汁燒肉	紅蘿青花	有機白莧菜	三菇湯		3.5	2.3	2.8	2.1			582.0
5	五	燕麥飯	椰香咖哩雞	塔香海茸	季節時蔬	鮮蔬米粉湯	牛奶	4.6	3.1	2.1	2.3		0.8	830.5
8	一	小米飯	烤雞腿排	螞蟻上樹	有機小白菜	什錦蔬菜湯		4.5	2.2	1.6	2.0			610.0
9	二	胚芽飯	京都肉塊	日式蒸蛋	有機油江菜	爽口高麗湯		3.9	2.9	1.3	2.8			649.0
10	三	燕麥飯	炸醬彩椒雞丁	芋頭白菜滷	季節時蔬	黃芽海帶肉絲湯	水果	4.3	3.1	2.2	3.0	1.0		783.5
11	四	三絲炒麵	清蒸魚片	豆薯三色	有機黑葉白菜	杏菇雞湯		2.8	2.9	1.9	2.3			564.5
12	五	糙米飯	雞肉治部煮	黃瓜豆腸	季節時蔬	蓮藕排骨湯	優酪乳	4.2	4.4	1.7	2.2		0.5	840.5
15	一	薏仁飯	滑蛋肉片	薑絲南瓜花椰菜	有機小松菜	味噌魚片豆腐湯		4.5	3.2	1.8	2.5			712.5
16	二	南瓜飯	烤雞排	玉米肉末	有機空心菜	白菜什錦湯		4.4	2.4	1.2	2.9			648.5
17	三	燕麥飯	洋芋燒肉	和風炸豆腐	季節時蔬	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.3	3.2	1.3	2.4	1.0		741.5
18	四	金瓜米粉	蔥爆雞柳	香菇蘿蔔海帶結	有機荷葉白菜	薏仁蓮子肉絲湯		2.5	3.3	2.3	2.6			597.0
19	五	糙米飯	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節時蔬	冬瓜海芽湯	牛奶	4.7	3.0	1.6	3.0		0.8	849.0
22	一	燕麥飯	蔥香炒雞	南洋咖哩	有機白莧菜	燒仙草		5.2	2.8	1.6	2.0			704.0
23	二	糙米飯	沙茶魚片	紅蘿高麗	有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.0	2.6	2.1	2.1			622.0
24	三	胚芽飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節時蔬	洋芋蘿蔔湯	水果	4.0	2.1	2.0	2.3	1.0		651.0
25	四	義大利麵	炸雞腿	炒三蔬	有機空心菜	金菇白菜湯		3.2	2.2	2.3	3.0			581.5
26	五	雜糧飯	粉蒸肉	日式炒牛蒡	季節時蔬	豆腐羹	履歷豆奶	4.7	3.4	1.6	2.5			736.5
30	二	糙米飯	親子丼	三杯洋芋鮑菇	有機白莧菜	羅宋湯		4.4	3.4	1.8	2.4			716.0

【認識蓮藕】

蓮的地下莖

蓮適合生長在有土層的水池中，葉與花都由土面長出，而土裡是它的地下莖，又分為兩種型態，一種是外型細長、像鞭子的「蓮鞭」，它是幼嫩的根狀地下莖；另一種是由蓮鞭膨大後的「蓮藕」，用來儲存蓮的養分，因此澱粉含量高。由於地下莖在土中生長，採收蓮藕通常要放乾池水才能挖掘，因此市場上看到的蓮藕外表常常帶有泥土。

為什麼蓮藕會有中空的孔洞呢？

因為蓮藕生長在水底的泥土中，無法吸收到空氣中的氧氣，因此蓮藕的孔洞會連結葉柄的孔洞，透過葉片吸收氧氣，再輸送到蓮藕。

蓮的葉子：荷葉

蓮的地下莖為一節一節的型態，節間向下長出鬚根，向上長出葉芽及花芽。葉芽長大後，就是我們熟悉的蓮葉，由於蓮就是荷，所以我們也俗稱它為荷葉。

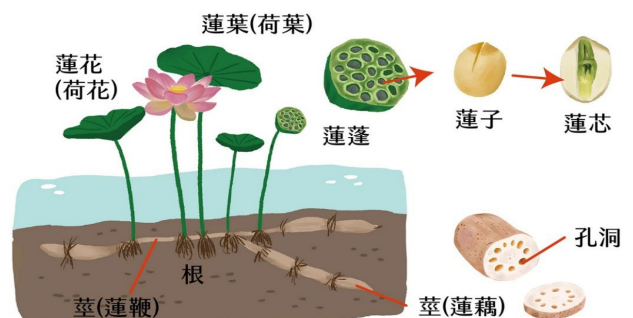
蓮的花與花托：蓮花、蓮蓬

蓮花也稱荷花，會在白天陽光充足時開花，太陽下山後稍微閉闔，如此一來可以節省能量及水分的消耗。蓮花開花幾天之後，就會開始凋謝，經過昆蟲授粉成功的花朵，花托逐漸膨大，稱為「蓮蓬」，隨著蓮蓬逐漸成熟，顏色由黃色轉為綠色，最後乾枯為咖啡色，這時蓮蓬裡的一顆一顆蓮子掉進水池中，將再度發芽、長成另一株蓮。

蓮的果實：得來不易的蓮子

蓮子是四神湯常見的食材，我們平常吃到的蓮子是在蓮蓬呈現綠色、未乾枯時採收蓮蓬，將蓮子從蓮蓬中取出，剝除外殼（果皮）、去除薄膜（種皮），並去除具有苦味的蓮芯，才會包裝上市，每一顆蓮子真是得來不易！

蓮藕構造圖



參考資料來源：https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?type=AS01&id=364

臺北市立文山特殊教育學校

114年09月份幼兒部菜單

豬肉食材產地：台灣



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	上午點心	下午點心
1	一	紫米飯	鮮蔬炒肉片	芋丁三色	有機黑葉白菜	銀耳蓮子紅棗甜湯		日式烏龍麵	叉燒包+豆奶
2	二	薏仁飯	滷雞腿排	肉末南瓜	有機空心菜	番茄豆芽湯		南瓜豬肉蔬菜湯	吐司(草莓醬)+鮮奶
3	三	地瓜飯	茄汁魚片	家常油腐	季節時蔬	蘿蔔玉米排骨湯	水果	慶生蛋糕*2	味噌豆腐冬粉湯(+肉片)
4	四	翡翠炒飯	薑汁燒肉	紅蘿青花	有機白莧菜	三菇湯		蛋餅	烤地瓜+優酪乳
5	五	燕麥飯	椰香咖哩雞	塔香海茸	季節時蔬	鮮蔬米粉湯	牛奶	豬肉鮮菜粥	肉鬆麵包
8	一	小米飯	烤雞腿排	螞蟻上樹	有機小白菜	什錦蔬菜湯		茄汁義大利麵	蘿蔔豆腐湯冬粉
9	二	胚芽飯	京都肉塊	日式蒸蛋	有機油江菜	爽口高麗湯		小饅頭+豆漿	香草烤洋芋+豆漿
10	三	燕麥飯	炸醬彩椒雞丁	芋頭白菜滷	季節時蔬	黃芽海帶肉絲湯	水果	鮮蔬魚肉粥	三色炒飯
11	四	三絲炒麵	清蒸魚片	豆薯三色	有機黑葉白菜	杏菇雞湯		番茄拉麵	芋泥包+鮮奶
12	五	糙米飯	雞肉治部煮	黃瓜豆腸	季節時蔬	蓮藕排骨湯	優酪乳	芹香雞肉粥	饅頭+蛋
15	一	薏仁飯	滑蛋肉片	薑絲南瓜花椰菜	有機小松菜	味噌魚片豆腐湯		絲瓜肉絲麵線	炸醬麵
16	二	南瓜飯	烤雞排	玉米肉末	有機空心菜	白菜什錦湯		味噌粉絲湯	小餐包+鮮奶
17	三	燕麥飯	洋芋燒肉	和風炸豆腐	季節時蔬	鮮菇蘿蔔湯	水果	清粥小菜	水煮玉米+海芽肉片湯
18	四	金瓜米粉	蔥爆雞柳	香菇蘿蔔海帶結	有機荷葉白菜	薏仁蓮子肉絲湯		鮮蔬烏龍麵	蔥肉包+豆奶
19	五	糙米飯	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節時蔬	冬瓜海芽湯	牛奶	白醬義大利麵	紅豆麥片湯
22	一	燕麥飯	蔥香炒雞	南洋咖哩	有機白莧菜	燒仙草		蛋炒飯	炒米粉
23	二	糙米飯	沙茶魚片	紅蘿高麗	有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜雞湯		蔬菜拉麵	銀絲卷+豆奶
24	三	胚芽飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節時蔬	洋芋蘿蔔湯	水果	香菇玉米蛋花粥	芋頭西米露
25	四	義大利麵	炸雞腿	炒三蔬	有機空心菜	金菇白菜湯		肉絲炒麵	白菜豆腐羹
26	五	雜糧飯	粉蒸肉	日式炒牛蒡	季節時蔬	豆腐羹	履歷豆奶	玉米肉末粥	起司土司夾蛋
30	二	糙米飯	親子丼	三杯洋芋鮑菇	有機白莧菜	羅宋湯		糙米瘦肉粥	螺旋麵濃湯

9/1	週一			個人 (g)	9/2	週二			個人 (g)	9/3	週三			個人 (g)	9/4	週四			個人 (g)	9/5	週五			個人 (g)
主 食	紫米飯	履歷白米	60	主 食	薏仁飯	履歷白米	60	主 食	地瓜飯	有機米	60	主 食	翡翠炒飯	履歷白米	60	主 食	燕麥飯	履歷白米	60					
		履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10					
		紫米	5			薏仁	10			TAP地瓜小丁	10			CAS盒蛋	10			燕麥	10					
														Q青江菜小丁	10									
														Q金針菇段	10					TAP紅蘿蔔小丁	5			
主 菜	鮮蔬炒肉片	CAS肉片	75	主 菜	滷雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	主 菜	茄汁魚片	CAS水鯊魚片	80	主 菜	薑汁燒肉	CAS肉片	75	主 菜	椰香咖哩雞	CAS去皮清肉切丁	85					
		Q高麗菜片	25							Q洋蔥片	10			Q洋蔥絲	20			Q洋芋中丁	20					
		TAP紅蘿蔔片	10							Q番茄	5			TAP紅蘿蔔絲	10			TAP紅蘿蔔中丁	10					
		Q黃椒片	5							番茄醬				Q木耳絲	10			Q洋蔥中丁	15					
														薑				咖哩粉						
																	椰漿							
副 菜	芋丁三色	CAS三色豆	50	副 菜	肉末南瓜	TAP南瓜大丁-帶皮	75	副 菜	家常油腐	Q大白菜片	35	副 菜	紅蘿蔔青花	CAS青花菜	85	副 菜	塔香海茸	Q白蘿蔔絲	40					
		Q芋頭小丁	30			CAS絞肉	10			小三角油豆腐-非基改	30			TAP紅蘿蔔絲	10			海茸切	30					
						薑				TAP紅蘿蔔片	15			蝦皮				麵腸切片	10					
										Q木耳片	5							九層塔(去梗)	3					
																		薑絲						
青 菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	90	青 菜	有機空心菜	有機空心菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP油菜段	90	青 菜	有機白莧菜	有機白莧菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP青江菜段	90					
湯 品	銀耳蓮子紅棗甜湯	蓮子	10	湯 品	番茄豆芽湯	Q黃豆芽	15	湯 品	蘿蔔玉米排骨湯	Q玉米段2cm	20	湯 品	三菇湯	Q杏鮑菇絲	15	湯 品	鮮蔬米粉湯	濕米粉	15					
		紅棗(無籽)	8			Q番茄	8			Q白蘿蔔中丁	10			Q金針菇段	10			Q大白菜絲	15					
		白木耳	5							CAS中排骨龍骨	15			Q香菇絲	5			TAP紅蘿蔔絲	10					
		二砂												薑絲										
附				附				附	水果	Q水果		附				附	牛奶	牛奶						
9/8	週一			個人 (g)	9/9	週二			個人 (g)	9/10	週三			個人 (g)	9/11	週四			個人 (g)	9/12	週五			個人 (g)
主 食	小米飯	履歷白米	60	主 食	胚芽飯	履歷白米	60	主 食	燕麥飯	有機米	60	主 食	三絲炒麵	黃油麵-熟	110	主 食	糙米飯	履歷白米	60					
		履歷糙米	10			胚芽米	10			履歷糙米	10			Q綠豆芽	20			履歷糙米	20					
		小米	10							燕麥	10			CAS肉絲	10									
														TAP紅蘿蔔絲	10									
主 菜	烤雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	主 菜	京都肉塊	CAS肉角	75	主 菜	炸醬彩椒雞丁	CAS去皮清肉切丁	85	主 菜	清蒸魚片	CAS水鯊魚片	80	主 菜	雞肉治部煮	CAS去皮清肉切丁	85					
						Q洋芋中丁	35			Q白蘿蔔中丁	20			薄豆腐小丁-非基改	30			Q生筍大丁	25					
						番茄醬				Q紅椒中丁	10			青蔥				TAP紅蘿蔔片	10					
						烏醋				Q黃椒中丁	10			薑				Q香菇片	5					
														沙茶醬						細柴魚片				
副 菜	螞蟥上樹	有機綠豆芽	30	副 菜	日式蒸蛋	CAS盒蛋	40	副 菜	芋頭白菜滷	Q大白菜片	55	副 菜	豆薯三色	Q豆薯小丁	40	副 菜	黃瓜豆腸	豆腸切段-非基改	40					
		CAS絞肉	10			Q香菇片	5			Q芋頭中丁	15			TAP紅蘿蔔小丁	25			Q小黃瓜片	20					
		冬粉	8			海帶芽(乾)	0.1			TAP紅蘿蔔絲	15			Q木耳小丁	10			TAP紅蘿蔔片	20					
		Q木耳絲	8							Q香菇片	5													
青 菜	有機小白菜	有機小白菜	90	青 菜	有機油江菜	有機油江菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP蚵白菜段	90	青 菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP空心菜段	90					
湯 品	什錦蔬菜湯	Q大白菜絲	15	湯 品	爽口高麗湯	Q白蘿蔔片	15	湯 品	黃芽海帶肉絲湯	Q黃豆芽	15	湯 品	杏菇雞湯	Q杏鮑菇片	30	湯 品	蓮藕排骨湯	Q蓮藕片	20					
		Q洋蔥絲	10			Q高麗菜片	15			CAS肉絲	10			CAS雞胸骨				CAS中排骨龍骨	15					
		Q番茄	5			Q香菇片	5			海帶芽(乾)	0.1			麻油										
附				附				附	水果	Q水果		附				附	優酪乳	優酪乳	1					

9/15 週一				個人 (g)	9/16 週二				個人 (g)	9/17 週三				個人 (g)	9/18 週四				個人 (g)	9/19 週五				個人 (g)
主 食	薏仁飯	履歷白米	60	主 食	南瓜飯	履歷白米	60	主 食	燕麥飯	有機米	60	主 食	金瓜米粉	濕米粉	80	主 食	糙米飯	履歷白米	60					
		履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10			Q洋蔥絲	15			履歷糙米	20					
		薏仁	10			Q南瓜小丁-去皮	10			燕麥	10			Q高麗菜絲	15									
														TAP紅蘿蔔絲	10									
														Q南瓜粗絲-去皮	10									
主 菜	滑蛋肉片	CAS肉片	75	主 菜	烤雞排	CAS雞腿排TS5	120	主 菜	洋芋燒肉	CAS肉柳	75	主 菜	蔥爆雞柳	CAS去皮清肉切丁	85	主 菜	芋頭粉蒸肉	CAS肉角	75					
		Q青江菜段	10							Q洋芋中丁	30			Q洋蔥絲	25			Q芋頭中丁	40					
		Q洋蔥片	15							TAP紅蘿蔔中丁	10			TAP紅蘿蔔絲	10			粉蒸粉	2包					
		Q木耳片	10											蔥段	3									
		CAS盒蛋	8																					
副 菜	薑絲南瓜花椰菜	TAP南瓜大丁-帶皮	45	副 菜	玉米肉末	CAS玉米粒	45	副 菜	和風炸豆腐	薄豆腐大丁-非基改	85	副 菜	香菇蘿蔔海帶結	Q白蘿蔔片	50	副 菜	木須炒蛋	CAS盒蛋	45					
		CAS青花菜	40			Q洋芋小丁	25			蔥花				海帶結	20			Q木耳絲	20					
		Q洋蔥絲	10			CAS絞肉	10			柴魚片				Q香菇片	10			Q洋蔥絲	15					
		薑								地瓜粉														
青 菜	有機小松菜	有機小松菜	90	青 菜	有機空心菜	有機空心菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP青江菜段	90	青 菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP福山萵苣段	90					
湯 品	味噌魚片豆腐湯	薄豆腐切絲-非基改	25	湯 品	白菜什錦湯	Q小白菜段	20	湯 品	鮮菇蘿蔔湯	Q白蘿蔔片	30	湯 品	薏仁蓮子肉絲湯	Q洋芋小丁	10	湯 品	冬瓜海芽湯	Q冬瓜片	30					
		CAS水鯊魚片	20			CAS虱目魚丸(小)	10			Q金針菇段	3			CAS肉絲	8			海帶芽(乾)	0.1					
		海帶芽(乾)	0.1			Q木耳絲	5							薏仁	5			薑						
		味噌												蓮子	5									
附				附				附	水果	Q水果	附				附	牛奶	牛奶	1						
9/22 週一				個人 (g)	9/23 週二				個人 (g)	9/24 週三				個人 (g)	9/25 週四				個人 (g)	9/26 週五				個人 (g)
主 食	燕麥飯	履歷白米	60	主 食	糙米飯	履歷白米	60	主 食	胚芽飯	有機米	60	主 食	義大利麵	螺旋麵	60	主 食	雜糧飯	履歷白米	60					
		履歷糙米	10			履歷糙米	20			胚芽米	10			Q洋蔥小丁	15			履歷糙米	10					
		燕麥	10											CAS玉米粒	15			紫米	5					
														CAS絞肉	15			燕麥	5					
						TAP紅蘿蔔小丁	5	番茄醬																
主 菜	蔥香炒雞	CAS去皮清肉切丁	85	主 菜	沙茶魚片	CAS水鯊魚片	80	主 菜	咕咾肉	CAS肉角	75	主 菜	炸雞腿	CAS雞腿D5	100	主 菜	粉蒸肉	CAS肉角	75					
		TAP紅蘿蔔絲	10			Q洋蔥絲	12			Q豆薯中丁	20							TAP地瓜中丁	40					
		有機木耳片(北農)	20			TAP紅蘿蔔絲	10			Q洋蔥片	15							粉蒸粉	2包					
		Q洋蔥片	10			沙茶醬				Q紅椒片	10													
										番茄醬														
副 菜	南洋咖哩	TAP洋芋中丁	50	副 菜	紅蘿高麗	TAP高麗菜片	70	副 菜	芝麻鮮菇	Q杏鮑菇中丁	50	副 菜	炒三蔬	Q杏鮑菇片	30	副 菜	日式炒牛蒡	Q牛蒡絲	50					
		Q洋蔥中丁	20			TAP紅蘿蔔絲	10			Q金針菇段	20			TAP紅蘿蔔絲	25			TAP紅蘿蔔絲	10					
		TAP紅蘿蔔中丁	10							Q香菇片	10			Q木耳絲	25			白芝麻						
		咖哩粉								白芝麻														
青 菜	有機白莧菜	有機白莧菜	90	青 菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP小白菜段	90	青 菜	有機空心菜	有機空心菜	90	青 菜	季節時蔬	TAP油菜段	90					
湯 品	燒仙草	綠豆	8	湯 品	鳳梨苦瓜雞湯	Q苦瓜中丁	15	湯 品	洋芋蘿蔔湯	Q洋芋中丁	30	湯 品	金菇白菜湯	Q大白菜片	20	湯 品	豆腐羹	薄豆腐切絲-非基改	20					
		TAP紅豆	7			CAS冷藏棒腿丁	15			TAP紅蘿蔔小丁	5			Q金針菇段	15			CAS盒蛋	10					
		仙草原汁	2包(5K)			Q鳳梨中丁	10							TAP紅蘿蔔絲	5			TAP紅蘿蔔絲	5					
						薑												Q木耳絲	5					
附				附				附	水果	Q水果	附				附	履歷豆奶	TAP豆奶							

9/29 週一	個人 (g)	9/30 週二	個人 (g)	10/1 週三	個人 (g)	10/2 週四	個人 (g)	10/3 週五	個人 (g)
主食		糙米飯 履歷白米 履歷糙米	60 20	主食		主食		主食	
主菜		親子丼 CAS去皮清肉切丁 Q洋蔥中丁 CAS盒蛋 TAP毛豆仁	85 25 10 3	主菜		主菜		主菜	
副菜		三杯洋芋鮑菇 TAP洋芋中丁 Q杏鮑菇中丁 麵腸切片 薑	40 30 10	副菜		副菜		副菜	
青菜		有機白莧菜 有機白莧菜	90	青菜		青菜		青菜	
湯品		羅宋湯 Q番茄 Q高麗菜絲 Q洋蔥中丁 TAP紅蘿蔔中丁	15 10 5 5	湯品		湯品		湯品	
附		附		附		附		附	

9/1	週一			個人 (g)	9/2	週二			個人 (g)	9/3	週三			個人 (g)	9/4	週四			個人 (g)	9/5	週五			個人 (g)
上午 點心	日式烏龍麵	小烏龍麵	60	上午 點心	南瓜豬肉蔬菜湯	Q高麗菜	25	上午 點心	慶生蛋糕*2	生日蛋糕6吋	2	上午 點心	蛋餅	蛋餅皮	35	上午 點心	豬肉鮮菜粥	CAS肉角	30					
		CAS豬肉絲	20			Q南瓜	20			生日蛋糕佛品	2			CAS盒蛋	30			履歷白米	25					
		Q高麗菜絲	20			CAS肉片	15											Q洋芋中丁	10					
														Q紅蘿蔔中丁	10									
下午 點心	叉燒包+豆奶	CAS小叉燒包	35	下午 點心	吐司(草莓醬)+鮮奶	切邊吐司	1人/片	下午 點心	味噌豆腐冬粉湯	冬粉	20	下午 點心	烤地瓜+優酪乳	Q冰烤蕃	1條	下午 點心	肉鬆麵包	肉鬆麵包	60					
		TAP豆奶	170			草莓果醬	125			細豆腐	20			優酪乳	125									
						鮮奶				CAS肉片	15													
										Q洋蔥絲	6													
9/8	週一			個人 (g)	9/9	週二			個人 (g)	9/10	週三			個人 (g)	9/11	週四			個人 (g)	9/12	週五			個人 (g)
上午 點心	茄汁義大利麵	義大利螺旋麵	60	上午 點心	小饅頭+豆漿	小白饅頭	20	上午 點心	鮮蔬魚肉粥	CAS水鯊魚丁	30	上午 點心	番茄拉麵	拉麵	60	上午 點心	芹香雞肉粥	履歷米	25					
		Q洋蔥小丁	10			TAP豆奶	170			履歷米	25			Q番茄	15			CAS雞絞肉	15					
		CAS三色豆	10							Q小白菜	10			CAS豬肉絲	10			芹菜	5					
下午 點心	蘿蔔豆腐湯冬粉	Q白蘿蔔	30	下午 點心	香草烤洋芋+豆漿	Q馬鈴薯	50	下午 點心	三色炒飯	履歷米	35	下午 點心	芋泥包+鮮奶	CAS小芋泥包	32	下午 點心	饅頭+蛋	黑糖小饅頭	20					
		細豆腐	20			TAP豆奶	170			CAS盒蛋	15			鮮奶	125			CAS盒蛋	1					
		米粉	10							CAS三色豆	10													
9/15	週一			個人 (g)	9/16	週二			個人 (g)	9/17	週三			個人 (g)	9/18	週四			個人 (g)	9/19	週五			個人 (g)
上午 點心	絲瓜肉絲麵線	白麵線	30	上午 點心	味噌粉絲湯	冬粉	20	上午 點心	清粥小菜	履歷白米	25	上午 點心	鮮蔬烏龍麵	烏龍麵	60	上午 點心	白醬義大利麵	義大利螺旋麵	40					
		Q絲瓜	30			Q洋蔥絲	6			Q高麗菜	20			Q大白菜	15			Q馬鈴薯小丁	10					
		CAS肉絲	10			海帶芽	0.1			CAS盒蛋(炒)	15			CAS豬肉絲	10			CAS玉米粒	10					
										Q紅蘿蔔	5							Q洋蔥小丁	10					
下午 點心	炸醬麵	黃油麵	60	下午 點心	小餐包+鮮奶	小餐包-紅豆	25	下午 點心	水煮玉米+海 芽肉片湯	Q黃玉米段	80	下午 點心	蔥肉包+豆奶	CAS香蔥小肉包	32	下午 點心	紅豆麥片湯	紅豆	15					
		豆干小丁	10			鮮奶	125			CAS肉片	10			TAP豆奶	170			麥片	15					
		Q小黃瓜絲	10							CAS盒蛋	5													
		CAS豬絞肉	10							海帶芽(乾)	1													
9/22	週一			個人 (g)	9/23	週二			個人 (g)	9/24	週三			個人 (g)	9/25	週四			個人 (g)	9/26	週五			個人 (g)
上午 點心	蛋炒飯	履歷白米	35	上午 點心	蔬菜拉麵	拉麵	60	上午 點心	香菇玉米蛋花粥	履歷米	25	上午 點心	肉絲炒麵	白油麵	60	上午 點心	玉米肉末粥	履歷米	25					
		CAS盒蛋	15			Q小白菜	10			CAS盒蛋	15			Q綠豆芽	20			CAS絞肉	25					
		CAS三色豆	10			CAS豬肉絲	10			CAS玉米粒	5			CAS肉絲	10			CAS玉米粒	10					
下午 點心	炒米粉	濕米粉	50	下午 點心	銀絲卷+豆奶	迷你銀絲捲	40	下午 點心	芋頭西米露	Q芋頭	30	下午 點心	白菜豆腐羹	Q大白菜	25	下午 點心	起司土司夾蛋	切邊吐司	1人/片					
		Q高麗菜	20			履歷豆奶	170			西米露	5			細豆腐	20			起司片	0.5片/人					
		Q紅蘿蔔	5															CAS盒蛋	1					
9/29	週一			個人 (g)	9/30	週二			個人 (g)	10/1	週三			個人 (g)	10/2	週四			個人 (g)	10/3	週五			個人 (g)
上午 點心				上午 點心	糙米瘦肉粥	履歷米	25	上午 點心				上午 點心				上午 點心								
						履歷糙米	10																	
						Q小白菜	10																	
						CAS豬絞肉	10																	
						CAS玉米粒	10																	
下午 點心				下午 點心	螺旋麵濃湯	螺旋麵	20	下午 點心				下午 點心				下午 點心								
						Q馬鈴薯	15																	
						CAS玉米粒	5																	
						Q洋蔥	6																	

臺北市立文山特殊教育學校



114年09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	油脂類	水果類	奶類	熱量
1	一	紫米飯	炒三蔬	芋丁三色	有機黑葉白菜	銀耳蓮子紅棗甜湯		4.3	2.1	1.8	2.7			625
2	二	薏仁飯	滷豆包	香菇南瓜	有機空心菜	番茄豆芽湯		4.9	2.2	1.1	3.8			706.5
3	三	地瓜飯	茄汁豆包	西芹油腐	季節時蔬	蘿蔔玉米湯	水果	3.8	3.1	1.7	2.2	1		700
4	四	翡翠炒飯	時蔬豆干	紅蘿青花	有機白莧菜綠	三菇湯		3.5	2.3	2.8	2.1			582
5	五	燕麥飯	椰香咖哩	塔香海茸	季節蔬菜	鮮蔬米粉湯	牛奶	4.6	3.1	2.1	2.3		0.8	830.5
8	一	五穀飯	洋蔥炒蛋	螞蟻上樹	有機小白菜	什錦蔬菜湯		4.5	2.2	1.6	2			610
9	二	胚芽飯	茄汁豆腐	日式蒸蛋	有機油江菜	爽口高麗湯		3.9	2.9	1.3	2.8			649
10	三	燕麥飯	時蔬彩椒	芋頭白菜滷	季節蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.3	3.1	2.2	3	1		783.5
11	四	三絲炒麵	鮮蔬炒豆干	豆薯三色	有機黑葉白菜	杏菇湯		2.8	2.9	1.9	2.3			564.5
12	五	糙米飯	燴什錦	黃瓜豆腸	季節蔬菜	蓮藕湯	優酪乳	4.2	4.4	1.7	2.2		0.5	840.5
15	一	薏仁飯	豆腸時蔬	薑絲南瓜花椰菜	有機小松菜	味噌豆腐湯		4.5	3.2	1.8	2.5			712.5
16	二	南瓜飯	蔥炒紅絲	玉米洋芋	有機空心菜	白菜什錦湯		4.4	2.4	1.2	2.9			648.5
17	三	燕麥飯	洋芋燴蛋	和風炸豆腐	季節蔬菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.3	3.2	1.3	2.4	1		741.5
18	四	金瓜米粉	炒干片	香菇蘿蔔海帶結	有機荷葉白菜	薏仁蓮子湯		2.5	3.3	2.3	2.6			597
19	五	糙米飯	芋頭滑蛋	木須炒蛋	季節蔬菜	冬瓜海芽湯	牛奶	4.7	3	1.6	3		0.8	849
22	一	燕麥飯	芹香豆干	南洋咖哩	有機白莧菜	燒仙草		5.2	2.8	1.6	2			704
23	二	糙米飯	炒干片	紅蘿高麗	有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜湯		4	2.6	2.1	2.1			622
24	三	胚芽飯	茄汁豆腐	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4	2.1	2	2.3	1		651
25	四	台式炒麵	塔香洋芋	炒三蔬	有機空心菜	金菇白菜湯		3.2	2.2	2.3	3			581.5
26	五	糙米飯	清蒸芋頭	日式炒牛蒡	季節蔬菜	豆腐羹	履歷豆奶	4.7	3.4	1.6	2.5			736.5
30	二	糙米飯	時蔬炒蛋	三杯洋芋鮑菇	有機白莧菜	羅宋湯		4.4	3.4	1.8	2.4			716