



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	份					熱量
								全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	
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	塔香海苔	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。

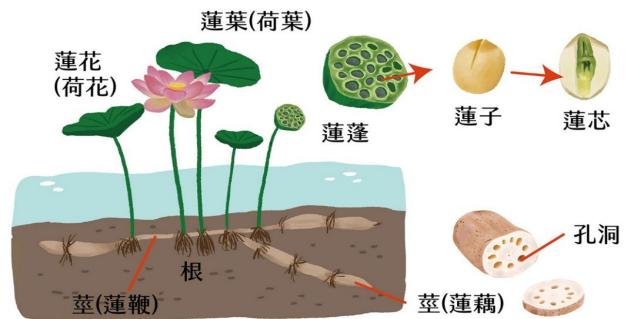
蓮的花與花托：蓮花、蓮蓬

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

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	塔香海苔	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 履歷糙米 紫米	60 10 5	主食	薏仁飯	履歷白米 履歷糙米 薏仁	60 10 10	主食	地瓜飯	有機米 履歷糙米 TAP地瓜小丁	60 10 10	主食	翡翠炒飯	履歷白米 履歷糙米 CAS盒蛋 Q青江菜小丁 Q金針菇段 TAP紅蘿蔔小丁	60 10 10 10 10 5
											主食	燕麥飯	履歷白米 履歷糙米 燕麥	60 10 10	
主菜	鮮蔬炒肉片	CAS肉片 Q高麗菜片 TAP紅蘿蔔片 Q黃椒片	75 25 10 5	主菜	滷雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	主菜	茄汁魚片	CAS水鱉魚片 Q洋蔥片 Q番茄 番茄醬	80 10 5	主菜	薑汁燒肉	CAS肉片 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲 Q木耳絲 薑	75 20 10 10 10
											主菜	椰香咖哩雞	CAS去皮清肉切丁 Q洋芋中丁 TAP紅蘿蔔中丁 Q洋蔥中丁 咖哩粉 椰漿	85 20 10 15 15	
副菜	芋丁三色	CAS三色豆 Q芋頭小丁	50 30	副菜	肉末南瓜	TAP南瓜大丁-帶皮 CAS絞肉 薑	75 10	副菜	家常油腐	Q大白菜片 小三角油豆腐-非基改 TAP紅蘿蔔片 Q木耳片	35 30 15 5	副菜	紅蘿青花	CAS青花菜 TAP紅蘿蔔絲 蝦皮	85 10
											副菜	塔香海苔	Q白蘿蔔絲 海苔切 麵腸切片 九層塔(去梗) 薑絲	40 30 10 3 3	
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
湯品	銀耳蓮子紅棗甜湯	蓮子 紅棗(無籽) 白木耳 二砂	10 8 5	湯品	番茄豆芽湯	Q黃豆芽 Q番茄	15 8	湯品	蘿蔔玉米排骨湯	Q玉米段2cm Q白蘿蔔中丁 CAS中排骨龍骨	20 10 15	湯品	三姑湯	Q杏鮑菇絲 Q金針菇段 Q香菇絲 薑絲	15 10 5
											湯品	鮮蔬米粉湯	濕米粉 Q大白菜絲 TAP紅蘿蔔絲	15 15 10	
附	附	附	附	水果	Q水果	附	附	附	附	附	附	附	牛奶	牛奶	個人(g)
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 履歷糙米 小米	60 10 10	主食	胚芽飯	履歷白米 胚芽米	60 10	主食	燕麥飯	有機米 履歷糙米 燕麥	60 10 10	主食	三絲炒麵	黃油麵-熟 Q綠豆芽 CAS肉絲 TAP紅蘿蔔絲	110 20 10 10
											主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	
主菜	烤雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	主菜	京都肉塊	CAS肉角 Q洋芋中丁 番茄醬 烏醋	75 35	主菜	炸醬彩椒雞丁	CAS去皮清肉切丁 Q白蘿蔔中丁 Q紅椒中丁 Q黃椒中丁 沙茶醬	85 20 10 10	主菜	清蒸魚片	CAS水鱉魚片 薄豆腐小丁-非基改 青蔥 薑	80 30
											主菜	雞肉治部煮	CAS去皮清肉切丁 Q生筍大丁 TAP紅蘿蔔片 Q香菇片 細柴魚片	85 25 10 5 5	
副菜	螞蟻上樹	有機綠豆芽 CAS絞肉 冬粉 Q木耳絲	30 10 8 8	副菜	日式蒸蛋	CAS盒蛋 Q香菇片 海帶芽(乾)	40 5 0.1	副菜	芋頭白菜滷	Q大白菜片 Q芋頭中丁 TAP紅蘿蔔絲 Q香菇片	55 15 15 5	副菜	豆薯三色	Q豆薯小丁 TAP紅蘿蔔小丁 Q木耳小丁	40 25 10
											副菜	黃瓜豆腸	豆腸切段-非基改 Q小黃瓜片 TAP紅蘿蔔片	40 20 20	
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
湯品	什錦蔬菜湯	Q大白菜絲 Q洋蔥絲 Q番茄	15 10 5	湯品	爽口高麗湯	Q白蘿蔔片 Q高麗菜片 Q香菇片	15 15 5	湯品	黃芽海帶肉絲湯	Q黃豆芽 CAS肉絲 海帶芽(乾)	15 10 0.1	湯品	杏菇湯	Q杏鮑菇片 CAS雞胸骨 麻油	30
											湯品	蓮藕排骨湯	Q蓮藕片 CAS中排骨龍骨	20 15	
附	附	附	附	水果	Q水果	附	附	附	附	附	附	附	區段型	區段型	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		
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	主食	履歷糙米	20
		履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10		Q洋蔥絲	Q洋蔥絲	15							
		薏仁	10		Q南瓜小丁-去皮	10		燕麥	10	Q高麗菜絲	Q高麗菜絲	15	TAP紅蘿蔔絲	10			TAP紅蘿蔔絲	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T5	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	主菜	Q芋頭中丁	40
		Q青江菜段	10							Q洋芋中丁	30		Q洋蔥絲	Q洋蔥絲	25						粉蒸粉	2包
		Q洋蔥片	15							TAP紅蘿蔔中丁	10		TAP紅蘿蔔絲	TAP紅蘿蔔絲	10							
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	副菜	Q木耳絲	20
		CAS青花菜	40			Q洋芋小丁	25			蔥花			海帶結	海帶結	20						Q洋蔥絲	15
		Q洋蔥絲 薑	10			CAS絞肉	10			柴魚片			Q香菇片	Q香菇片	10							
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	湯品		
	CAS水餃魚片	20	CAS虱目魚丸(小)		10	Q金針菇段	3		CAS肉絲	CAS肉絲	8			海帶芽(乾)	0.1							
	海帶芽(乾)	0.1	Q木耳絲		5				薏仁	薏仁	5			蓮子	5							
附	附			附			水果			Q水果			附			附			牛奶			
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		
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	主食	履歷糙米	10
		履歷糙米	10			履歷糙米	20			胚芽米	10		Q洋蔥小丁	Q洋蔥小丁	15						紫米	5
		燕麥	10									CAS玉米粒	CAS玉米粒	15				燕麥	5			
主菜	蔥香炒雞	CAS去皮清肉切丁	85	主菜	沙茶魚片	CAS水餃魚片	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	主菜	TAP地瓜中丁	40
		TAP紅蘿蔔絲	10			Q洋蔥絲	12			Q豆薯中丁	20									粉蒸粉	2包	
		有機木耳片(北農)	20			TAP紅蘿蔔絲	10			Q洋蔥片	15											
副菜		Q洋蔥片	10			沙茶醬				Q紅椒片	10											
	南洋咖哩	TAP洋芋中丁	50	副菜	紅蘿蔴	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	副菜	TAP紅蘿蔔絲	10
		Q洋蔥中丁	20			TAP紅蘿蔔絲	10			Q金針菇段	20									白芝麻		
副菜		TAP紅蘿蔔中丁	10			咖哩粉				Q香菇片	10											
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	湯品	CAS盒蛋	10
		TAP紅豆	7			CAS冷藏棒腿丁	15			TAP紅蘿蔔小丁	5									TAP紅蘿蔔絲	5	
		仙草原汁	2包(5K)			Q鳳梨中丁	10			Q鳳梨中丁	10									Q木耳絲	5	
附	附			附			水果			Q水果			附			附			履歷豆奶			

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		主食		糙米飯		履歷白米	60												
						履歷糙米	20												
主食		主食						主食							主食			主食	
主菜		主菜		親子丼	CAS去皮清肉切丁	85									主菜			主菜	
					Q洋蔥中丁	25													
					CAS盒蛋	10									主菜			主菜	
					TAP毛豆仁	3													
副菜		副菜		三杯洋芋鮑菇	TAP洋芋中丁	40									副菜			副菜	
					Q杏鮑菇中丁	30													
					麵腸切片	10									副菜			副菜	
					薑														
青菜		青菜		有機白莧菜	有機白莧菜	90		青菜							青菜			青菜	
湯品		湯品		羅宋湯	Q番茄	15									湯品			湯品	
					Q高麗菜絲	10													
					Q洋蔥中丁	5													
					TAP紅蘿蔔中丁	5													
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	南瓜豬肉蔬菜湯 Q高麗菜 Q南瓜 CAS肉片	Q高麗菜	25	慶生蛋糕*2 生日蛋糕6吋 生日蛋糕備品	2	蛋餅	蛋餅皮	35	豬肉鮮菜粥 CAS肉角 履歷白米 Q洋芋中丁 Q紅蘿蔔中丁	CAS肉角 履歷白米 Q洋芋中丁 Q紅蘿蔔中丁	30
	CAS豬肉絲	20	上午 點心		Q南瓜	20		2		CAS盒蛋	30		25	
下午 點心	叉燒包+豆奶	CAS小叉燒包	35	吐司(草莓醬)+鮮奶 TAP豆奶	切邊吐司	1人/片	味噌豆腐冬粉湯 細豆腐 CAS肉片 Q洋蔥絲	20	烤地瓜+優酪乳 優酪乳	Q冰烤蕃	1條	肉鬆麵包 下午 點心	肉鬆麵包	60
		170	下午 點心		草莓果醬 鮮奶	125		20		優酪乳	125		15	
上午 點心	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)	9/13 週六	個人(g)	9/14 週日	個人(g)
	茄汁義大利麵	義大利螺旋麵	60	小饅頭+豆漿 TAP豆奶	小白饅頭	20	鮮蔬魚肉粥 CAS水煮魚丁 Q小白菜	30	番茄拉麵 Q番茄 CAS豬肉絲	拉麵	60	芹香雞肉粥 CAS雞絞肉 芹菜	履歷米 CAS雞絞肉 芹菜	25
下午 點心	Q洋蔥小丁	10	上午 點心		TAP豆奶	170		25		Q番茄	15		15	
	CAS三色豆	10						10		CAS豬肉絲	10		5	
下午 點心	蘿蔔豆腐湯冬粉	Q白蘿蔔	30	香草烤洋芋+豆漿 TAP豆奶	Q馬鈴薯	50	三色炒飯 CAS盒蛋 CAS三色豆	35	芋泥包+鮮奶 CAS小芋泥包 鮮奶	32	芋泥包+鮮奶 125	饅頭+蛋 CAS盒蛋	黑糖小饅頭 CAS盒蛋	20
	細豆腐	20	下午 點心		TAP豆奶	170		15		125		下午 點心		1
上午 點心	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)	9/20 週六	個人(g)	9/21 週日	個人(g)
	絲瓜肉絲麵線	白麵線	30	味噌粉絲湯 Q洋蔥絲 海帶芽	冬粉	20	清粥小菜 Q高麗菜 CAS盒蛋(炒) Q紅蘿蔔	25	鮮蔬烏龍麵 Q大白菜 CAS豬肉絲	烏龍麵	60	白醬義大利麵 Q馬鈴薯小丁 CAS玉米粒 Q洋蔥小丁	義大利螺旋麵 Q馬鈴薯小丁 CAS玉米粒 Q洋蔥小丁	40
下午 點心	Q絲瓜	30	上午 點心		Q洋蔥絲	6		20		Q大白菜	15		10	
	CAS肉絲	10			海帶芽	0.1		15		CAS豬肉絲	10		10	
下午 點心	炸醬麵	黃油麵	60	小餐包+鮮奶 鮮奶	小餐包-紅豆	25	水煮玉米+海芽片湯 CAS肉片 CAS盒蛋 海帶芽(乾)	80	蔥肉包+豆奶 CAS香蔥小肉包 TAP豆奶	32	紅豆麥片湯 170	紅豆麥片湯	紅豆 麥片	15
	豆干小丁	10	下午 點心			125		10		170		下午 點心		15
上午 點心	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)	9/27 週六	個人(g)	9/28 週日	個人(g)
	蛋炒飯	履歷白米	35	蔬菜拉麵 Q小白菜 CAS豬肉絲	拉麵	60	香菇玉米蛋花粥 CAS盒蛋 CAS玉米粒	25	肉絲炒麵 Q綠豆芽 CAS肉絲	白油麵	60	玉米肉末粥 CAS絞肉 CAS玉米粒	履歷米 CAS絞肉 CAS玉米粒	25
下午 點心	CAS盒蛋	15	上午 點心		Q小白菜	10		15		Q綠豆芽	20		10	
	CAS三色豆	10			CAS豬肉絲	10		5		CAS肉絲	10		10	
下午 點心	炒米粉	濕米粉	50	銀絲卷+豆奶 Q高麗菜 Q紅蘿蔔	迷你銀絲捲	40	芋頭西米露 Q芋頭 西米露	30	白菜豆腐羹 Q大白菜 細豆腐	25	起司土司夾蛋 1人/片 起司片 CAS盒蛋	切邊吐司	1人/片	25
	Q高麗菜	20	下午 點心		Q高麗菜	170		5		20		下午 點心	0.5片/人	1
上午 點心	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)	10/4 週六	個人(g)	10/5 週日	個人(g)
			上午 點心	糙米瘦肉粥	履歷米	25					上午 點心			
下午 點心			上午 點心	糙米瘦肉粥	履歷米	10					上午 點心			
			下午 點心	螺旋麵濃湯	螺旋麵	20					下午 點心			

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