



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	三	地瓜飯	蔥爆魚片	日式蒸蛋	TAP青江菜	玉米豆腐湯	水果	3.9	3.8	1.0	2.5	1.0		755.5
2	四	翡翠炒飯	三杯雞	南瓜炒花椰	有機小白菜	蘿蔔排骨湯		3.7	2.7	2.5	2.3			627.5
3	五	紫米飯	烤豬排	蒜香茄子段	TAP空心菜	義式蔬菜湯	腹歷豆奶	3.8	2.9	2.0	2.8			659.5
7	二	什錦烏龍麵	滷雞腿	柴魚蘿蔔海帶煮	有機黑葉白菜	南瓜濃湯		2.6	2.2	2.2	2.8			528.0
8	三	燕麥飯	薑汁燒肉	鮮燴豆腐	TAP福山萵苣	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	4.1	2.9	1.7	2.3	1.0		710.5
9	四	薏仁飯	鮮燴魚丁	洋芋三色	有機白松菜	豆腐羹	優酪乳	4.4	3.8	1.5	2.4		0.5	813.5
13	一	胚芽飯	香菇蒸肉餅	彩椒花椰	有機味美菜	味噌豆腐海芽魚湯		3.5	3.1	1.9	2.4			633.0
14	二	糙米飯	和風雞丁	元氣蒸蛋	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯		4.3	3.4	1.3	2.8			714.5
15	三	薏仁飯	京都肉塊	芽菜雞絲	TAP油菜	金針白菜湯	水果	4.4	2.7	1.9	2.5	1.0		730.5
16	四	義大利麵	烤雞腿排	南瓜花椰菜	有機青松菜	紅蘿牛蒡湯		2.9	2.2	2.1	2.4			528.5
17	五	紫米飯	油豆腐肉	木須白菜	TAP蚵白菜	番茄海結湯	牛奶	3.8	2.5	2.1	2.5		0.8	738.5
20	一	糙米飯	台式打拋豬	香菇蒸蛋	有機小白菜	芋頭西米露		4.8	2.7	1.2	2.3			672.0
21	二	雜糧飯	鹹水雞	家常油豆腐	有機小松菜	三菇湯		4.0	2.9	2.1	2.3			653.5
22	三	南瓜飯	洋蔥豬柳	什錦蔬菜豆干	TAP空心菜	黃芽海帶湯	水果	3.6	2.8	1.9	2.5	1.0		682.0
23	四	肉絲蛋炒飯	番茄燒雞排	洋芋炒雙椒	有機山菠菜	羅宋湯	腹歷豆奶	4.2	3.1	1.6	3.0			701.5
27	一	胚芽飯	咖哩炸豬排	紅蘿高麗	有機油江菜	薑片冬瓜湯		3.5	2.3	2.0	2.1			562.0
28	二	薏仁飯	玉米雞丁	照燒甜條	有機青松菜	魚片粉絲湯		5.5	2.9	1.3	3.0			770.0
29	三	糙米飯	豆豉青椒炒肉片	酸甜三彩	TAP蚵白菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.1	2.1	2.4	1.0		679.0
30	四	炸醬麵	芋頭雞丁	銀芽炒木耳	有機荷葉白菜	蔥末海芽湯		2.3	2.9	2.1	3.2			575.0
31	五	紫米飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	TAP青江菜	番茄玉米湯	優酪乳	3.9	2.0	2.0	2.4		0.5	656.0

## 【認識芭樂】

芭樂的熱量低、纖維含量高、水分多，易有飽足感，是糖尿病和減肥者最常攝取的食物之一。番石榴的維生素C含量高，每100公克的珍珠芭樂果肉就含有193毫克維生素C，超過奇異果的2倍、檸檬的6倍。此外紅肉番石榴所含類胡蘿蔔素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，也能預防糖尿病與高血壓的發生。

一說到芭樂，臺灣名聲最響亮、品質最受肯定的產地，非高雄市燕巢區莫屬！

全臺每6顆芭樂中，就有1顆來自燕巢。

燕巢，無論是在河谷或泥岩惡地的邊坡旁到處都是芭樂園，彷彿來到芭樂的世界。而區內的泥火山看似寸草不生的惡地，但其中富含的微量元素，被雨水沖到耕地堆積，燕巢芭樂就是吸收這些豐富的礦物質長大，才有如此「酸甜甜」的獨特滋味。不過照顧芭樂一點也不簡單，其他水果套一層紙袋防護就夠了，芭樂得裹上兩層，第一層用保麗龍網包覆，用以保護果皮不受外力損傷；第二層塑膠套則為了預防果蠅叮咬。

當果實健康長大，到了收穫的季節，果農必須趕在早上五點多時，趁早到芭樂園去採收。在半暗半明中，成熟度剛好的芭樂，會呈現出與眾不同的白暈光芒，採收這些好像有螢光的芭樂準沒錯，不會摘到還不夠熟、甜度不足又太硬的芭樂。

## 挑選方式



外觀

1. 外皮粗糙，越呈現凹凸
  2. 表皮呈現淡綠色至金黃色。
- 不平的果實品質較佳。



觸感

拿起來有沉重感。



## 保存方式



常溫保存

可保存2-3天。



冷藏保存

可保存約2週。  
用塑膠袋裝，袋口不綁死以維持透氣。



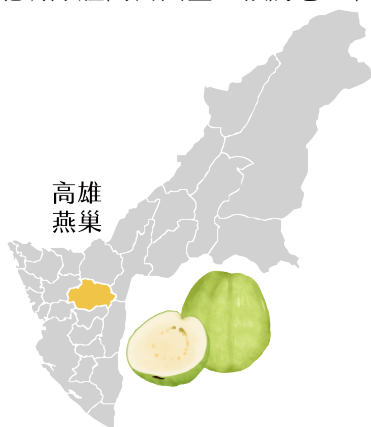


## 114年10月份幼兒園菜單

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	三	地瓜飯	蔥爆魚片	日式蒸蛋	TAP青江菜	玉米豆腐湯	水果	芹香雞肉粥	紅蘿蔔洋芋濃湯
2	四	翡翠炒飯	三杯雞	南瓜炒花椰	有機小白菜	蘿蔔排骨湯		白玉肉絲冬粉	水煮玉米+豆奶
3	五	紫米飯	烤豬排	蒜香茄子段	TAP空心菜	義式蔬菜湯	優酪乳	咖哩魚片麵	小籠包+鮮奶
7	二	什錦烏龍麵	滷雞腿	柴魚蘿蔔海帶煮	有機黑葉白菜	南瓜濃湯		小饅頭+海芽肉絲湯	水煮蛋+豆奶
8	三	燕麥飯	薑汁燒肉	鮮燴豆腐	TAP福山萵苣	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	慶生蛋糕*2	鮮肉包
9	四	薏仁飯	鮮燴魚丁	洋芋三色	有機白松菜	豆腐羹	優酪乳	絞肉麵線羹	芝麻包+鮮奶
13	一	胚芽飯	香菇蒸肉餅	彩椒花椰	有機味美菜	味噌豆腐海芽魚湯		蘿蔔關東煮	玉米肉末粥
14	二	糙米飯	和風雞丁	元氣蒸蛋	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯		鮮蔬肉絲麵	小餐包+鮮奶
15	三	薏仁飯	京都肉塊	芽菜雞絲	TAP油菜	金針白菜湯	水果	養生山藥粥	仙草蜜
16	四	義大利麵	烤雞腿排	南瓜花椰菜	有機青松菜	紅蘿牛蒡湯		鮮菇肉絲燴飯	烤地瓜+優酪乳
17	五	紫米飯	油豆腐肉	木須白菜	TAP蚵白菜	番茄海結湯	牛奶	螺旋麵濃湯	迷你銀絲捲+豆漿
20	一	糙米飯	台式打拋豬	香菇蒸蛋	有機小白菜	芋頭西米露		蔬菜肉絲麵	紅蘿白菜排骨湯
21	二	雜糧飯	鹹水雞	家常油豆腐	有機小松菜	三菇湯		蛋餅	芹香雞肉粥
22	三	南瓜飯	洋蔥豬柳	什錦蔬菜豆干	TAP空心菜	黃芽海帶湯	水果	鮮菇雞肉末粥	四色甜粥
23	四	肉絲蛋炒飯	番茄燒雞排	洋芋炒雙椒	有機山菠菜	羅宋湯	優酪乳	絞肉粉絲湯	香蔥麵包
27	一	胚芽飯	咖哩炸豬排	紅蘿高麗	有機油江菜	薑片冬瓜湯		義大利麵濃湯	黑糖小饅頭+豆漿
28	二	薏仁飯	玉米雞丁	照燒甜條	有機青松菜	魚片粉絲湯		南瓜雞肉粥	叉燒包
29	三	糙米飯	豆豉青椒炒肉片	酸甜三彩	TAP蚵白菜	玉米濃湯	水果	鮮肉麵線	小餐包+鮮奶
30	四	炸醬麵	芋頭雞丁	銀芽炒木耳	有機荷葉白菜	蔥末海芽湯		紅蘿白菜蛋花湯	綠豆地瓜湯
31	五	紫米飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	TAP青江菜	番茄玉米湯	優酪乳	擔仔麵	豆沙包

## 【認識芭樂】

芭樂的熱量低、纖維含量高、水分多，易有飽足感，是糖尿病和減肥者最常攝取的食物之一。番石榴的維生素C含量高，每100公克的珍珠芭樂果肉就含有193毫克維生素C，超過奇異果的2倍、檸檬的6倍。此外紅肉番石榴所含類胡蘿蔔素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，也能預防糖尿病與高血壓的發生。



一說到芭樂，臺灣名聲最響亮、品質最受肯定的產地，非高雄市燕巢區莫屬！

全臺每6顆芭樂中，就有1顆來自燕巢。

燕巢，無論是在河谷或泥岩惡地的邊坡旁到處都是芭樂園，彷彿來到芭樂的世界。

而區內的泥火山看似寸草不生的惡地，但其中富含的微量元素，被雨水沖到耕地堆積，燕巢芭樂就是吸收這些豐富的礦物質長大，才有如此「酸甜甜」的獨特滋味。

不過照顧芭樂一點也不簡單，其他水果套一層紙袋防護就夠了，芭樂得裹上兩層，第一層用保麗龍網包覆，用以保護果皮不受外力損傷；第二層塑膠套則為了預防果蠅叮咬。

當果實健康長大，到了收穫的季節，果農必須趕在早上五點多時，趁早到芭樂園去採收。在半暗半明中，成熟度剛好的芭樂，會呈現出與眾不同的白量光芒，採收這些好像有螢光的芭樂準沒錯，不會摘到還不夠熟、甜度不足又太硬的芭樂。

## 挑選方式



外觀

1. 外皮粗糙，越呈現凹凸
2. 表皮呈現淡綠色至金黃色。不平的果實品質較佳。



觸感

拿起來有沉重感。



## 保存方式



常溫保存

可保存2-3天。



冷藏保存

可保存約2週。

用塑膠袋裝，袋口不綁死以維持通氣。



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		主 食	主 食		地瓜飯	有機米	60	主 食	翡翠炒飯	履歷白米	60	主 食	紫米飯	履歷白米	60
							履歷糙米	10	履歷糙米		10	履歷糙米	10				
							TAP地瓜小丁	10	Q青江菜小丁		10	Q金針菇段	10		紫米	5	
									Q香菇小丁		5						
									TAP紅蘿蔔小丁		5						
主 菜		主 菜		主 菜		蔥爆魚片	CAS水鯊魚片	100	主 菜	三杯雞	CAS去皮清肉切丁	70	主 菜	烤豬排	CAS里肌肉排	75	
						蔥段		Q杏鮑菇中丁		20	油豆腐丁-非基改	20					
								九層塔			薑						
副 菜		副 菜		副 菜		日式蒸蛋	CAS盒蛋	40	副 菜	南瓜炒花椰	CAS青花菜	80	副 菜	蒜香茄子段	Q茄子	80	
						Q香菇片	5	Q南瓜中丁-帶皮		20	(切7cm,一人兩段)						
青 菜		青 菜		青 菜		TAP青江菜	TAP青江菜段	85	青 菜	有機小白菜	有機小白菜	85	青 菜	TAP空心菜	TAP空心菜段	85	
湯 品		湯 品		湯 品		玉米豆腐湯	薄豆腐切絲-非基改	20	湯 品	蘿蔔排骨湯	Q白蘿蔔中丁	35	湯 品	義式蔬菜湯	Q番茄	10	
							CAS玉米粒	15		CAS中排肉		Q洋蔥絲		10			
							Q香菇小丁	5		薑絲		Q高麗菜絲		10			
										TAP紅蘿蔔絲	5	番茄醬,義式香料					
附		附		附		水果	Q水果		附			附	履歷豆奶	TAP豆奶			
10/6	週一	個人 (g)	10/7	週二	個人 (g)	10/8	週三	個人 (g)	10/9	週四	個人 (g)	10/10	週五	個人 (g)			
主 食		主 食	什錦烏龍麵	烏龍麵-熟(小)	140	主 食	燕麥飯	有機米	60	主 食	薏仁飯	履歷白米	60	主 食			
				Q高麗菜絲	15		履歷糙米	10	履歷糙米		10						
				TAP紅蘿蔔絲	10		燕麥	10	小薏仁		10						
				Q洋蔥絲	10												
				CAS肉絲	10												
				Q香菇絲	5												
主 菜		主 菜	漁雞腿	CAS雞腿D5	120	主 菜	薑汁燒肉	CAS肉片	70	主 菜	鮮燴魚丁	CAS水鯊魚丁	90	主 菜			
					Q洋蔥絲		20	Q洋蔥片	20								
					Q木耳絲		10	TAP紅蘿蔔片	15								
					TAP紅蘿蔔絲		8	Q大黃瓜中丁	10								
副 菜		副 菜	柴魚蘿蔔海帶湯	TAP白蘿蔔中丁	40	副 菜	鮮燴豆腐	薄豆腐小丁-非基改	65	副 菜	洋芋三色	TAP洋芋小丁	35	副 菜			
				海帶結	30		Q木耳片	10	豆干丁-非基改		25						
				TAP紅蘿蔔中丁	10		Q金針菇段	10	TAP毛豆仁		10						
				柴魚片			TAP毛豆仁	3	TAP紅蘿蔔小丁		10						
							蔥花										
青 菜		青 菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85	青 菜	TAP福山萵苣	TAP福山萵苣段	85	青 菜	有機白松菜	有機白松菜	85	青 菜			
湯 品		湯 品	南瓜濃湯	Q南瓜小丁-去皮	20	湯 品	蓮藕銀耳紅棗	Q蓮藕中丁	10	湯 品	豆腐羹	薄豆腐切絲-非基改	20	湯 品			
				Q洋蔥小丁	10		紅棗(無籽)	5	Q蚵白菜段		10						
				CAS盒蛋	5		桂圓	5	CAS盒蛋		10						
				TAP紅蘿蔔小丁	5		白木耳(乾)	3									
附		附			附	水果	Q水果		附	優酪乳	優酪乳		附				

10/13 週一				個人 (g)	10/14 週二				個人 (g)	10/15 週三				個人 (g)	10/16 週四				個人 (g)	10/17 週五				個人 (g)
主 食	胚芽飯	履歷白米	60	主 食	糙米飯	履歷白米	60	主 食	薏仁飯	有機米	60	主 食	義大利麵	螺旋麵	50	主 食	紫米飯	履歷白米	60					
		胚芽米	10			履歷糙米	20			履歷糙米	10			Q洋葱中丁	15			履歷糙米	10					
										小薏仁	10			CAS玉米粒	15			紫米	5					
														CAS絞肉	10									
														Q番茄	10									
		番茄醬																						
主 菜	香菇蒸肉餅	CAS絞肉	70	主 菜	和風雞丁	CAS去皮清肉切丁	70	主 菜	京都肉塊	CAS肉角	70	主 菜	烤雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	主 菜	油豆腐肉	CAS肉角	70					
		CAS盒蛋	15			Q洋芋中丁	25			Q洋芋中丁	35						油豆腐丁-非基改	25						
		Q香菇小丁	10			TAP紅蘿蔔片	10			番茄醬							TAP紅蘿蔔中丁	10						
						Q香菇片	5			烏醋														
副 菜	彩椒花椰	CAS青花菜	80	副 菜	元氣蒸蛋	CAS盒蛋	40	副 菜	芽菜雞絲	Q綠豆芽	40	副 菜	南瓜花椰菜	CAS青花菜	65	副 菜	木須白菜	Q大白菜片	70					
		Q紅椒絲	5			TAP毛豆仁	5		撥絲	Q洋葱絲	10			Q南瓜中丁-帶皮	20		Q木耳絲	10						
		Q黃椒絲	5			TAP紅蘿蔔小丁	5			TAP紅蘿蔔絲	10			TAP紅蘿蔔中丁	5		TAP紅蘿蔔絲	10						
										CAS去皮清肉	20													
											Q木耳絲		5											
青 菜	有機味美菜	有機味美菜	85	青 菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85	青 菜	TAP油菜	TAP油菜段	85	青 菜	有機青松菜	有機青松菜	85	青 菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜段	85					
湯 品	味噌豆腐海 芽魚湯	薄豆腐切絲-非基改	20	湯 品	竹筍排骨湯	Q生筍片	25	湯 品	金針白菜湯	Q大白菜絲	20	湯 品	紅蘿牛蒡湯	Q牛蒡絲	15	湯 品	番茄海結湯	海帶結	18					
		CAS水鯊魚丁	20			CAS中排肉	15			Q金針菇段	10			TAP紅蘿蔔絲	10		Q番茄	10						
		海帶芽(乾)	0.1							TAP紅蘿蔔絲	5						薑							
		味噌																						
附				附				附	水果	Q水果		附				附	牛奶	牛奶						
10/20 週一				個人 (g)	10/21 週二				個人 (g)	10/22 週三				個人 (g)	10/23 週四				個人 (g)	10/24 週五				個人 (g)
主 食	糙米飯	履歷白米	60	主 食	雜糧飯	履歷白米	60	主 食	南瓜飯	有機米	60	主 食	肉絲蛋炒飯	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									
						紫米	5			Q南瓜小丁-去皮	10			CAS肉絲	10									
						燕麥	5							CAS三色豆	10									
														CAS盒蛋	5									
主 菜	台式打拋豬	CAS絞肉	70	主 菜	鹹水雞	CAS去皮清肉切丁	70	主 菜	洋葱豬柳	CAS肉柳	70	主 菜	番茄燒雞排	CAS雞腿排TS5	120	主 菜								
		Q洋葱小丁	20			Q白蘿蔔中丁	15			Q洋葱絲	20			Q番茄	5									
		Q番茄	10			Q小黃瓜片	15			TAP紅蘿蔔絲	10			番茄醬										
		Q豆薯小丁	10			TAP紅蘿蔔片	10			Q木耳絲	8													
		九層塔																						
副 菜	香菇蒸蛋	CAS盒蛋	40	副 菜	家常油腐	TAP高麗菜片	30	副 菜	什錦蔬菜豆干	豆干片-非基改	30	副 菜	洋芋炒雙椒	TAP洋芋中丁	60	副 菜								
		Q香菇片	5			油豆腐丁-非基改	30			Q高麗菜絲	30			Q紅椒中丁	10									
		海帶芽(乾)	0.1			TAP紅蘿蔔片	10			Q洋葱絲	10			Q青椒中丁	10									
						Q木耳片	10			TAP紅蘿蔔絲	10													
青 菜	有機小白菜	有機小白菜	85	青 菜	有機小松菜	有機小松菜	85	青 菜	TAP空心菜	TAP空心菜段	85	青 菜	有機山菠菜	有機山菠菜	85	青 菜								
湯 品	芋頭西米露	Q芋頭小丁	15	湯 品	三菇湯	Q杏鮑菇絲	15	湯 品	黃芽海帶湯	Q黃豆芽	15	湯 品	羅宋湯	Q番茄	10	湯 品								
		西谷米	6			有機金針菇(北農)	10			海帶芽(乾)	0.2			TAP紅蘿蔔中丁	10									
						Q香菇片	5			薑				Q高麗菜絲	10									
						薑絲								Q洋葱中丁	5									
附				附				附	水果	Q水果		附	履歷豆奶	TAP豆奶		附								

10/27 週一				個人 (g)	10/28 週二	10/29 週三				個人 (g)	10/30 週四	個人 (g)	10/31 週五	個人 (g)						
主 食	胚芽飯	履歷白米	60	主 食	薏仁飯	履歷白米	60	主 食	糙米飯	有機米	60	主 食	炸醬麵	意麵-熟	100	主 食	紫米飯	履歷白米	60	
		胚芽米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	20			<現場切絲>	Q小黃瓜		15		履歷糙米	10
						小薏仁	10							<現場切絲>	TAP紅蘿蔔		15		紫米	5
														<做炸醬>	豆干丁-非基改		10			
主 菜	咖哩炸豬排 (雞蛋裹粉)	CAS里肌肉排	75	主 菜	玉米雞丁	CAS去皮清肉切丁	70	主 菜	豆豉青椒炒肉片	CAS肉片	70	主 菜	芋頭雞丁	CAS去皮清肉切丁	70	主 菜	壽喜肉片	CAS肉片	70	
		CAS盒蛋	10			Q洋芋中丁	20			Q青椒片	15			Q芋頭中丁	20			Q洋蔥絲	15	
		咖哩粉				CAS玉米粒	10			Q洋蔥片	10			Q洋芋中丁	20			Q金針菇段	10	
						Q洋蔥片	10			TAP紅蘿蔔片	10							TAP紅蘿蔔絲	10	
副 菜	紅蘿高麗	TAP高麗菜片	70	副 菜	照燒甜條	TAP甜不辣條	45	副 菜	酸甜三彩	Q白蘿蔔小丁	40	副 菜	銀芽炒木耳	有機綠豆芽	55	副 菜	日式炒牛蒡	Q牛蒡絲	50	
		TAP紅蘿蔔絲	5			Q小黃瓜片	15			TAP紅蘿蔔小丁	20			Q木耳絲	15			TAP紅蘿蔔絲	10	
		Q木耳絲	5			Q洋蔥片	20			Q小黃瓜小丁	25			TAP紅蘿蔔絲	10			白芝麻		
青 菜	有機油江菜	有機油江菜	85	青 菜	有機青松菜	有機青松菜	85	青 菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜段	85	青 菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85	青 菜	TAP青江菜	TAP青江菜段	85	
湯 品	薑片冬瓜湯	Q冬瓜片	30	湯 品	魚片粉絲湯	CAS水鯊魚片	20	湯 品	玉米濃湯	CAS玉米粒	15	湯 品	蔥末海芽湯	海帶芽(乾)	0.1	湯 品	番茄玉米湯	Q番茄	15	
		薑片				冬粉	8			Q洋芋小丁	10			Q白蘿蔔小丁	15			CAS玉米粒	15	
						香菜	0.1			Q洋蔥小丁	5			青蔥						
										CAS盒蛋	5									
附				附				附	水果	Q水果	附				附	優酪乳	優酪乳			



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				上午 點心	芹香雞肉粥	履歷白米 雞絞肉 芹菜	25 15 5	上午 點心	白玉肉絲冬粉	冬粉 CAS肉絲 Q白蘿蔔絲	20 15 10	上午 點心	咖哩魚片麵	白乾麵 水鯊片 CAS三色豆	60 30 10
									紅蘿蔔洋芋濃湯	Q洋芋小丁 Q紅蘿蔔小丁 鮮奶	30 6 3小瓶		水煮玉米+豆奶	玉米段6cm TAP豆奶	80 170		小籠包+鮮奶	小籠包 鮮奶	35 2罐
10/6	週一		個人 (g)	10/7	週二		個人 (g)	10/8	週三		個人 (g)	10/9	週四		個人 (g)	10/10	週五		個人 (g)
上午 點心				上午 點心	小饅頭+海芽肉絲湯	小饅頭 海帶芽 CAS肉絲	35 0.2 5	上午 點心	慶生蛋糕*2	生日蛋糕6吋 生日蛋糕備品	2 2	上午 點心	絞肉麵線羹	白麵線 絞肉 蒿苳	30 10 10	上午 點心			
					水煮蛋+豆奶	CAS盒蛋 豆漿	1 2罐		鮮肉包	鮮肉包	30		芝麻包+鮮奶	芝麻包 鮮奶	30 125				
10/13	週一		個人 (g)	10/14	週二		個人 (g)	10/15	週三		個人 (g)	10/16	週四		個人 (g)	10/17	週五		個人 (g)
上午 點心	蘿蔔關東煮	Q白蘿蔔中丁 小貢丸 甜不辣小條	20 20 20	上午 點心	鮮蔬肉絲麵	白油麵 CAS肉絲 Q小白菜段	60 10 10	上午 點心	養生山藥粥	履歷米 Q山藥小丁 Q紅蘿蔔小丁 CAS豬絞肉	25 15 10 10	上午 點心	鮮菇肉絲燴飯	履歷米 CAS肉絲 Q金針菇	35 20 10	上午 點心	螺旋麵濃湯	螺旋麵 Q馬鈴薯小丁 CAS玉米粒 Q洋蔥小丁	20 15 5 6
	玉米肉末粥	履歷米 CAS絞肉 CAS玉米粒	25 10 10		小餐包+鮮奶	小餐包-紅豆 鮮奶	25 2罐		仙草蜜	仙草凍	40		烤地瓜+優酪乳	Q冰烤蕃薯 優酪乳	1 125		迷你銀絲捲+ 豆漿	迷你銀絲捲 豆漿	40 2罐
10/20	週一		個人 (g)	10/21	週二		個人 (g)	10/22	週三		個人 (g)	10/23	週四		個人 (g)	10/24	週五		個人 (g)
上午 點心	蔬菜肉絲麵	白油麵 Q大白菜絲 CAS肉絲	60 25 15	上午 點心	蛋餅	蛋餅皮 雞蛋	1片 30	上午 點心	鮮菇雞肉末粥	履歷米 CAS雞絞肉 Q香菇小丁	25 15 5	上午 點心	絞肉粉絲湯	冬粉 絞肉 高麗菜	20 10 10	上午 點心			
	紅蘿白菜排骨湯	CAS排骨丁 Q紅蘿蔔 Q小白菜	25 20 15		芹香雞肉粥	履歷米 CAS雞絞肉 芹菜	25 15 5		四色甜粥	履歷白米 麥片 薏仁 紅豆	25 10 10 10		香蔥麵包	香蔥麵包	60				
10/27	週一		個人 (g)	10/28	週二		個人 (g)	10/29	週三		個人 (g)	10/30	週四		個人 (g)	10/31	週五		個人 (g)
上午 點心	義大利麵濃湯	螺旋麵 番茄 Q洋蔥 CAS玉米粒	20 15 6 5	上午 點心	南瓜雞肉粥	履歷米 Q南瓜小丁 CAS雞絞肉	25 20 15	上午 點心	鮮肉麵線	白麵線 CAS肉片 Q杏鮑菇片	30 20 15	上午 點心	紅蘿白菜蛋花湯	Q紅蘿蔔絲 Q大白菜段 雞蛋	20 15 5	上午 點心	擔仔麵	黃油麵 CAS絞肉 Q綠豆芽	60 20 20
	黑糖小饅頭+ 豆漿	黑糖小饅頭 豆漿	20 2罐		叉燒包	CAS小叉燒包	32		小餐包+鮮奶	小餐包-玉米 鮮奶	25 2罐		綠豆地瓜湯	Q地瓜 綠豆	50 5		豆沙包	豆沙包	30

# 臺北市立文山特殊教育學校



## 114年10月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果/ 鮮奶	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	奶類	熱量
1	三	地瓜飯	黃瓜炒豆干	日式蒸蛋	TAP青江菜	玉米豆腐湯	水果	3.9	3.8	1	2.5	1		755.5
2	四	翡翠炒飯	塔香麵腸	南瓜炒花椰	有機小白菜	蘿蔔湯		3.7	2.7	2.5	2.3			627.5
3	五	紫米飯	薑絲冬瓜	豆瓣茄子段	TAP空心菜	義式蔬菜湯	履歷 豆奶	3.8	2.9	2	2.8			659.5
7	二	什錦烏龍麵	咖哩洋芋	蘿蔔海帶煮	有機黑葉白菜	南瓜濃湯		2.6	2.2	2.2	2.8			528
8	三	燕麥飯	薑汁燒豆包	鮮燴豆腐	TAP福山萵苣	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	4.1	2.9	1.7	2.3	1		710.5
9	四	薏仁飯	西芹油腐	洋芋三色	有機白松菜	豆腐羹	優酪 乳	4.4	3.8	1.5	2.4		0.5	813.5
13	一	胚芽飯	香菇蒸餅	彩椒花椰	有機味美菜	味噌豆腐海芽湯		3.5	3.1	1.9	2.4			633
14	二	糙米飯	和風洋芋	元氣蒸蛋	有機荷葉白菜	竹筍湯		4.3	3.4	1.3	2.8			714.5
15	三	薏仁飯	京都豆干	芽菜三絲	TAP油菜	金針白菜湯	水果	4.4	2.7	1.9	2.5	1		730.5
16	四	義大利麵	荷包蛋	南瓜花椰菜	有機青松菜	紅蘿牛蒡湯		2.9	2.2	2.1	2.4			528.5
17	五	紫米飯	滷油腐	木須白菜	TAP蚵白菜	番茄海結湯	牛奶	3.8	2.5	2.1	2.5		0.8	738.5
20	一	糙米飯	台式打拋干丁	香菇蒸蛋	有機小白菜	芋頭西米露		4.8	2.7	1.2	2.3			672
21	二	雜糧飯	番茄豆包	家常油腐	有機小松菜	三菇湯		4	2.9	2.1	2.3			653.5
22	三	南瓜飯	洋蔥素雞	什錦蔬菜豆干	TAP空心菜	黃芽海帶湯	水果	3.6	2.8	1.9	2.5	1		682
23	四	蛋炒飯	炒三蔬	洋芋炒雙椒	有機山菠菜	羅宋湯	履歷 豆奶	4.2	3.1	1.6	3			701.5
27	一	胚芽飯	鮮蔬豆干	紅蘿高麗	有機油江菜	薑片冬瓜湯		3.5	2.3	2	2.1			562
28	二	薏仁飯	紅燒豆包	三色干丁	有機青松菜	粉絲湯		5.5	2.9	1.3	3			770
29	三	糙米飯	三色干丁	酸甜三彩	TAP蚵白菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.1	2.1	2.4	1		679
30	四	炸醬麵	芋頭素雞	銀芽炒木耳	有機荷葉白菜	海芽湯		2.3	2.9	2.1	3.2			575
31	五	紫米飯	壽喜干片	日式炒牛蒡	TAP青江菜	番茄玉米湯	優酪 乳	3.9	2	2	2.4		0.5	656