



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	糙米飯	洋蔥蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	有機小白菜	番茄黃豆芽湯	水果	4.0	3.2	1.7	2.7	1.0		744.0
2	二	薏仁飯	烤腿排	奶油南瓜花椰	有機福山萵苣	菌菇蔬菜湯		4.6	1.9	1.9	2.5			624.5
3	三	紅豆飯	糖醋魚片	肉絲芽菜	TAP青江菜	豆腐羹	優酪乳	3.4	3.1	2.1	2.5		0.5	710.5
4	四	三絲咖哩 炒麵	泡菜燒肉	木須炒蛋	有機油江菜	玉米海結湯		2.7	3.0	2.2	3.0			604.0
5	五	紫米飯	甜椒炒雞	油腐蘿蔔煮	TAP蚵白菜	青木瓜排骨湯		4.0	3.9	1.8	2.8			743.5
8	一	鳳梨雞肉 絲蛋炒飯	酸辣魚	淡煮風味茄子	有機青松菜	香菇筍片湯		3.7	3.4	2.7	2.8			707.5
9	二	燕麥飯	番茄燉肉	柴魚蘿蔔煮	有機蘿蔓萵苣	四喜甜湯	水果	5.6	2.1	1.9	3.0	1.0		792.0
10	三	五穀飯	照燒烤雞腿	咖哩蔬菜	TAP油菜	年糕蛋花湯		4.9	2.2	1.6	2.3		0.1	659.0
11	四	胚芽飯	五色肉醬	薑絲南瓜	有機包心白菜	冬瓜薏仁雞湯	廣歷豆奶	5.8	3.5	1.4	2.4			811.5
12	五	地瓜飯	青花炒嫩雞	甜椒炒豆包	TAP小白菜	精力蔬菜湯		3.4	3.7	2.0	2.5			678.0
15	一	雜糧飯	蒜泥白肉	芝麻鮮菇	有機山菠菜	玉米濃湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.4	1.0		688.5
16	二	地瓜飯	和風雞丁	油腐滷蛋	有機荷葉白菜	味噌海芽湯		3.8	4.2	1.3	2.8			739.5
17	三	糙米飯	五柳魚	炸地瓜百頁杏 鮑菇	TAP蚵白菜	麻油杏菇湯	牛奶	4.7	2.4	1.8	2.5		0.8	786.5
18	四	紫米飯	蜜汁肉柳	敏豆炒蛋	有機福山萵苣	蘿蔔海結湯		4.3	3.0	1.6	2.4			674.0
19	五	日式烏龍 麵	香滷腿排	奶油白菜	TAP青江菜	紅棗桂圓糯米 八寶粥		2.5	1.9	2.4	2.5			490.0
22	一	糙米飯	馬鈴薯蒸肉餅	酸甜三彩	有機廣島菜	魚片冬粉湯		4.8	2.9	2.1	2.3			709.5
23	二	麻醬麵	紅燒雞腿排	紅絲豆包	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果	2.4	3.6	1.9	2.3	1.0		649.0
24	三	燕麥飯	瓜子肉末	茄汁甜條	TAP油菜	南瓜洋蔥湯		4.9	2.1	1.6	2.5			653.0
26	五	胚芽飯	豆豉青椒雞丁	芋丁三色	TAP小白菜	西魯肉絲湯	優酪乳	4.5	2.9	2.0	2.6		0.5	774.5
29	一	薏仁飯	南瓜燒雞	起司馬鈴薯蒸 蛋	有機菠菜	爽口高麗湯	水果	4.9	2.9	1.4	2.3	1.0	0.3	810.0
30	二	麥片飯	香滷肉排	蔥花燴豆腐	有機黑葉白菜	大滷湯		3.5	3.1	1.3	2.3			613.5
31	三	翡翠蛋炒飯	炸魚片	咖哩洋芋	TAP福山萵苣	鄉村豆腐豬肉湯	廣歷豆奶	3.6	4.9	1.9	2.8			793.0

【認識芥藍菜】

芥藍的主要產地在雲林縣。因為芥藍需要在溫暖的氣候下生長，而雲林縣二崙鄉位於濁水溪旁，地勢平坦、土壤肥沃，而且水利設施非常完善，因此非常適合種植芥藍。

芥藍是一種健康的蔬菜，含有抗氧化物、蛋白質、鉀、鈣、鐵、維生素A、葉酸等。

富含人體必需微量元素：鈣、鐵、鉀

芥藍含有豐富的人體必需微量元素，包含鈣、鐵、鉀，鈣質可以增加我們的骨骼強度，鐵是血液組成的主要成分，幫助血液形成，鉀可以維持神經傳導的效果，幫助精神專注。

維生素A：視力保健的必要成分

芥藍所含的維生素A具有抗氧化和視力保健的功效，提升眼睛的保護力。



外觀



1. 挑選莖教細，可看莖部切口之纖維感，觸感硬挺。
2. 選苔葉細嫩濃綠，無黃葉，葉片要完整沒有枯黃或開花。
3. 避免花苞已開花綻放，莖則以皮薄為佳。





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	糙米飯	洋蔥蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	有機小白菜	番茄黃豆芽湯	水果	蛋炒飯	銀絲卷+海芽蔥花湯
2	二	薏仁飯	烤腿排	奶油南瓜花椰	有機福山萵苣	菌菇蔬菜湯		味噌湯麵	茄汁炒飯
3	三	紅豆飯	糖醋魚片	肉絲芽菜	TAP青江菜	豆腐羹	優酪乳	慶生蛋糕	鮮菇燴飯
4	四	三絲咖哩炒麵	泡菜燒肉	木須炒蛋	有機油江菜	玉米海結湯		牛蒡魚片湯	小餐包+鮮奶
5	五	紫米飯	甜椒炒雞	油腐蘿蔔煮	TAP蚵白菜	青木瓜排骨湯		餛飩湯	香蔥麵包
8	一	鳳梨雞肉絲蛋炒飯	酸辣魚	淡煮風味茄子	有機青松菜	香菇筍片湯		清粥小菜	薑汁地瓜湯
9	二	燕麥飯	番茄燉肉	柴魚蘿蔔煮	有機蘿蔓萵苣	四喜甜湯	水果	鮮肉麵線	味噌雞肉冬粉湯
10	三	五穀飯	照燒烤雞腿	咖哩蔬菜	TAP油菜	年糕蛋花湯		肉絲炒米粉	青菜肉絲豆腐羹
11	四	胚芽飯	五色肉醬	薑絲南瓜	有機包心白菜	冬瓜薏仁雞湯	履歷豆奶	高麗木耳粥	仙草甜湯
12	五	地瓜飯	青花炒嫩雞	甜椒炒豆包	TAP小白菜	精力蔬菜湯		三絲炒麵	小籠包
15	一	雜糧飯	蒜泥白肉	芝麻鮮菇	有機山菠菜	玉米濃湯	水果	義大利麵濃湯	叉燒包
16	二	地瓜飯	和風雞丁	油腐滷蛋	有機荷葉白菜	味噌海芽湯		蔬菜湯麵	饅頭夾蛋
17	三	糙米飯	五柳魚	炸地瓜百頁杏鮑菇	TAP蚵白菜	麻油杏菇湯	牛奶	羅宋排骨湯	香烤洋芋+豆漿
18	四	紫米飯	蜜汁肉柳	敏豆炒蛋	有機福山萵苣	蘿蔔海結湯		咖哩飯	水煮玉米+優酪乳
19	五	日式烏龍麵	香滷腿排	奶油白菜	TAP青江菜	紅棗桂圓糯米八寶粥		蔬菜肉絲麵線	起酥麵包
22	一	糙米飯	馬鈴薯蒸肉餅	酸甜三彩	有機廣島菜	魚片冬粉湯		蛋餅	洋蔥肉絲湯麵
23	二	麻醬麵	紅燒雞腿排	紅絲豆包	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果	蘿蔔糕	芹香豬肉粥
24	三	燕麥飯	瓜子肉末	茄汁甜條	TAP油菜	南瓜洋蔥湯		菇菇雞肉燴飯	蔬菜蛋花麵
26	五	胚芽飯	豆豉青椒雞丁	芋丁三色	TAP小白菜	西魯肉絲湯	優酪乳	洋蔥滑蛋粥	豆沙包+豆漿
29	一	薏仁飯	南瓜燒雞	起司馬鈴薯蒸蛋	有機菠菜	爽口高麗湯	水果	玉米雞肉通心麵	芋頭西米露
30	二	麥片飯	香滷肉排	蔥花燴豆腐	有機黑葉白菜	大滷湯		扁蒲滑蛋粥	吐司+果汁
31	三	翡翠蛋炒飯	炸魚片	咖哩洋芋	TAP福山萵苣	鄉村豆腐豬肉湯	履歷豆奶	茄汁蔬菜湯冬粉	小芝麻包

【認識芥藍菜】

芥藍的主要產地在雲林縣。因為芥藍需要在溫暖的氣候下生長，而雲林縣二崙鄉位於濁水溪旁，地勢平坦、土壤肥沃，而且水利設施非常完善，因此非常適合種植芥藍。

芥藍是一種健康的蔬菜，含有抗氧化物、蛋白質、鉀、鈣、鐵、維生素A、葉酸等。

富含人體必需微量元素：鈣、鐵、鉀

芥藍含有豐富的人體必需微量元素，包含鈣、鐵、鉀，鈣質可以增加我們的骨骼強度，鐵是血液組成的主要成分，幫助血液形成，鉀可以維持神經傳導的效果，幫助精神專注。

維生素A：視力保健的必要成分

芥藍所含的維生素A具有抗氧化和視力保健的功效，提升眼睛的保護力。



外觀



- 1.挑選莖教細，可看莖部切口之纖維感，觸感硬挺。
- 2.選苔葉細嫩濃綠，無黃葉，葉片要完整沒有枯黃或開花。
- 3.避免花苞已開花綻放，莖則以皮薄為佳。

二崙鄉



雲林縣



12/1	週一			12/2	週二			12/3	週三			12/4	週四			12/5	週五		
			個人 (g)				個人 (g)				個人 (g)				個人 (g)				個人 (g)
主 食	糙米飯	履歷白米	60	主 食	薏仁飯	履歷白米	60	主 食	紅豆飯	有機米	60	主 食	二絲咖哩炒麵	白油麵-熟	110	主 食	紫米飯	履歷白米	60
		履歷糙米	20			履歷糙米	10			紅豆	10			Q洋蔥絲	15			履歷糙米	10
						薏仁	10							Q高麗菜絲	10			紫米	10
														Q香菇片	10				
		TAP小白菜段	10											TAP小白菜段	10				
		咖哩粉												咖哩粉					
主 菜	洋蔥蘿蔔	CAS肉角	75	主 菜	烤腿排	CAS雞腿排TS5	120	主 菜	糖醋魚片	CAS水鯊魚片	85	主 菜	泡菜燒肉	CAS肉片	75	主 菜	甜椒炒雞	CAS去皮清肉切丁	80
	滷肉	Q洋蔥片	20			Q洋芋中丁	20			Q番茄	20			Q大白菜片	20			Q洋蔥中丁	15
		TAP紅蘿蔔大丁	15			黑胡椒粉				Q洋蔥片	15			TAP紅蘿蔔絲	5			Q紅椒中丁	10
		滷包								番茄醬				韓式泡菜	14			Q黃椒中丁	5
		蒜末								蒜末									
副 菜	蔥燒豆腐	薄豆腐大丁-非基改	70	副 菜	奶油南瓜	CAS青花菜	45	副 菜	肉絲芽菜	Q綠豆芽	55	副 菜	木須炒蛋	CAS盒蛋	45	副 菜	油腐蘿蔔煮	三角油豆腐-非基	54
		Q木耳絲	10		花椰	CAS白花菜	30			TAP紅蘿蔔絲	15			Q洋蔥絲	20		*油豆腐2	Q白蘿蔔大丁	20
		Q金針菇段	10			Q南瓜中丁-帶皮	30			CAS肉絲	10			Q木耳絲	15		個/人	TAP紅蘿蔔大丁	20
		TAP毛豆仁	10			奶油麵粉	8			Q韭菜段	5			蔥花	3			薑絲	
		蔥花																	
青 菜	有機小白菜	有機小白菜	85	青 菜	有機福山萵苣	有機福山萵苣	85	青 菜	TAP青江菜	TAP青江菜段	85	青 菜	有機油江菜	有機油江菜	85	青 菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜段	85
湯 品	番茄黃豆	Q黃豆芽	20	湯 品	菌菇蔬菜湯	Q大白菜片	15	湯 品	豆腐羹	薄豆腐切絲-非	20	湯 品	玉米海結湯	Q玉米段4cm	40	湯 品	青木瓜排	Q青木瓜中丁	20
	芽湯	Q番茄小丁	10			Q杏鮑菇片	5			Q生筍絲	5		*1個/人→	海帶結	8		骨湯	CAS中排肉	15
		雞胸骨(熬湯)	3K			Q金針菇段	5			Q木耳絲	5			雞胸骨(熬湯)	3K				
						TAP紅蘿蔔絲	5			CAS盒蛋	5								
		蔥花								蔥花									
附 12/8	水果	Q水果		附 12/9	週一			附 12/10	週二	優酪乳	優酪乳(無糖)	附 12/11	週三			附 12/12	週四		
			個人 (g)				個人 (g)								個人 (g)				個人 (g)
主 食	鳳梨雞肉	履歷白米	60	主 食	燕麥飯	履歷白米	60	主 食	五穀飯	有機米	60	主 食	胚芽飯	履歷白米	60	主 食	地瓜飯	履歷白米	60
	絲蛋炒飯	CAS清肉(無皮)	15			履歷糙米	20			履歷糙米	10			履歷糙米	20			TAP地瓜小丁	20
	*清肉鮮場切絲	CAS三色豆	15			燕麥	10			五穀米	10			胚芽米	10				
		CAS盒蛋	10																
		Q洋蔥小丁	10																
		鳳梨罐頭	10																
主 菜	酸辣魚	CAS水鯊魚片	85	主 菜	番茄燉肉	CAS肉角	75	主 菜	照燒烤雞腿	CAS雞腿D5	120	主 菜	五色肉醬	CAS絞肉	75	主 菜	青花炒嫩雞	CAS去皮清肉切	80
		酸菜	35			Q番茄	20			白芝麻				豆干丁-非基改	10			CAS青花菜	30
		寬粉	10			Q洋蔥中丁	10							Q小黃瓜小丁	10			TAP紅蘿蔔片	5
		青蔥	5			TAP紅蘿蔔中丁	10							TAP紅蘿蔔小丁	10				
		花椒	2			番茄醬								Q木耳小丁	5				
		白醋	2											甜麵醬					
副 菜	淡煮風味	Q茄子	75	副 菜	柴魚蘿蔔	TAP白蘿蔔中丁	35	副 菜	咖哩蔬菜	Q洋芋小丁	35	副 菜	薑絲南瓜	TAP南瓜大丁-薑絲	85	副 菜	甜椒炒豆包	豆包切4丁-非基	30
	茄子	TAP紅蘿蔔片	10		煮	TAP紅蘿蔔中丁	15			TAP紅蘿蔔小丁	30						*豆包2塊/人	TAP紅蘿蔔絲	15
		Q木耳片	5		*現場切	Q杏鮑菇	10			CAS青花菜	30							Q黃椒絲	10
		蔥蒜			*1個/人→	海帶結	8			Q洋蔥小丁	10							Q青椒片	10
		*茄子切6cm,一人兩段				柴魚片													
青 菜	有機青松菜	有機青松菜	85	青 菜	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣	85	青 菜	TAP油菜	TAP油菜段	85	青 菜	有機包心白菜	有機包心白菜	85	青 菜	TAP小白菜	TAP小白菜段	85
湯 品	香菇筍片	Q生筍片	20	湯 品	四喜甜湯	TAP地瓜小丁	10	湯 品	年糕蛋花湯	CAS盒蛋	20	湯 品	冬瓜薏仁雞湯	Q冬瓜片	30	湯 品	精力蔬菜湯	Q高麗菜片	10
	湯	Q香菇片	5			Q芋頭小丁	10			韓式年糕(條)	15			大薏仁	5			Q洋蔥片	10
		CAS中排骨龍骨	15			綠豆	8			柴魚片	1			CAS冷藏棒腿丁	15			Q牛蒡絲	10
			↑(3K)			花豆	8			牛奶/奶粉	10			薑片	↑(3K)			Q杏鮑菇片	10
										雞胸骨(熬湯)				雞胸骨(熬湯)					
附				附	水果	Q水果		附				附	履歷豆奶	TAP豆奶		附			

12/15 週一				個人 (g)	12/16 週二				個人 (g)	12/17 週三				個人 (g)	12/18 週四				個人 (g)	12/19 週五				個人 (g)
主 食	雜糧飯	履歷白米		60	主 食	地瓜飯	履歷白米		60	主 食	糙米飯	有機米		60	主 食	紫米飯	履歷白米		60	主 食	日式烏龍麵	烏龍麵-熟(小)		110
		履歷糙米		10			履歷糙米		10			履歷糙米		20			履歷糙米		10			Q高麗菜片		20
		紫米		5			TAP地瓜小丁		10			Q生筍絲		10			紫米		5			Q洋蔥絲		15
		燕麥		5								Q木耳絲		5								TAP紅蘿蔔絲		10
												Q青椒絲		5								Q香菇片		10
主 菜	蒜泥白肉	CAS肉片		75	主 菜	和風雞丁	CAS去皮清肉切丁		75	主 菜	五柳魚	Q虱目魚柳		70	主 菜	蜜汁肉柳	CAS肉柳		75	主 菜	香滷腿排	CAS雞腿排TS5		120
		Q高麗菜片		20			Q洋芋中丁		15			TAP紅蘿蔔絲		10			TAP地瓜粗條		30					
		蒜泥					TAP紅蘿蔔中丁		10			Q洋蔥絲		10										
							Q洋蔥中丁		10			Q生筍絲		10										
副 菜	芝麻鮮菇	有機黑蠔菇(北農)		40	副 菜	油腐滷蛋	友善蛋		50	副 菜	炸地瓜白	TAP地瓜粗條		40	副 菜	敏豆炒蛋	CAS盒蛋		45	副 菜	奶油白菜	Q大白菜片		70
		Q杏鮑菇中丁		25			三角油豆腐-非基改		27			百頁豆腐-非基		25			Q四季豆段		30			Q洋蔥小丁		15
		TAP紅蘿蔔片		15			CAS絞肉		10			Q杏鮑菇大丁		20			Q洋蔥絲		10			洋菇罐頭		10
		白芝麻					滷包					椒鹽粉					蒜末					奶油		2塊
							*不吃豬肉與豆腐 學生另外醬油滷蛋 (約20顆)																	
青 菜	有機山菠菜	有機山菠菜		85	青 菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜		85	青 菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜段		85	青 菜	有機福山萵苣	有機福山萵苣		85	青 菜	TAP青江菜	TAP青江菜段		85
湯 品	玉米濃湯	玉米醬罐頭		20	湯 品	味噌海芽湯	Q白蘿蔔		10	湯 品	麻油杏菇湯	Q杏鮑菇片		10	湯 品	蘿蔔海結湯	Q白蘿蔔中丁		20	湯 品	紅棗桂圓糯米八寶	紅棗(無籽)		7
		CAS玉米粒		15			海帶芽(乾)		1			Q金針菇段		10			海帶結		10			桂圓		5
		麵粉/奶油或奶粉		10			味噌					Q高麗菜片		10			雞胸骨(熬湯)		3K			糯米		5
		Q洋蔥小丁		5			蔥末					薑絲										紅豆		10
		CAS盒蛋		5								麻油												
附	水果	Q水果			附					附	牛奶	牛奶			附					附				
12/22 週一				個人 (g)	12/23 週二				個人 (g)	12/24 週三				個人 (g)	12/25 週四				個人 (g)	12/26 週五				個人 (g)
主 食	糙米飯	履歷白米		60	主 食	麻醬麵	白油麵-熟		110	主 食	燕麥飯	有機米		60	主 食					主 食	胚芽飯	履歷白米		60
		履歷糙米		20			Q綠豆芽		20			履歷糙米		10								履歷糙米		10
							TAP紅蘿蔔絲		20			燕麥		5								胚芽米		10
							Q小黃瓜絲		20															
		芝麻醬																						
主 菜	馬鈴薯蒸肉餅	CAS絞肉		75	主 菜	紅燒雞腿排	CAS雞腿排TS5		120	主 菜	瓜子肉末	CAS絞肉		75	主 菜					主 菜	豆豉青椒雞丁	CAS去皮清肉切		75
		Q洋芋小丁		20								Q香菇小丁		10								Q杏鮑菇中丁		15
		Q洋蔥小丁		10								Q木耳小丁		10								Q洋蔥中丁		10
		TAP紅蘿蔔小丁		10								碎瓜		10								Q青椒片		10
		CAS盒蛋		10																		豆豉		
副 菜	酸甜三彩	TAP白蘿蔔小丁		40	副 菜	紅絲豆包	豆包絲-非基改		45	副 菜	茄汁甜條	TAP甜不辣條		45	副 菜					副 菜	芋丁三色	Q芋頭小丁		30
		TAP紅蘿蔔小丁		25			TAP紅蘿蔔絲		20			Q洋蔥絲		15								TAP紅蘿蔔小丁		15
		Q小黃瓜小丁		25			Q木耳絲		12			TAP紅蘿蔔絲		15								Q木耳小丁		15
		糖鹽醋																				Q黃椒小丁		15
青 菜	有機廣島菜	有機廣島菜		85	青 菜	有機高麗菜	有機高麗菜		85	青 菜	TAP油菜	TAP油菜段		85	青 菜					青 菜	TAP小白菜	TAP小白菜段		85
湯 品	魚片冬粉湯	冬粉		8	湯 品	海芽蛋花湯	CAS盒蛋		10	湯 品	南瓜洋蔥湯	Q南瓜中丁-帶皮		20	湯 品					湯 品	西魯肉絲湯	Q大白菜片		20
		CAS水鯊魚片		20			海帶芽(乾)		1.5			Q洋芋小丁		20								CAS盒蛋		8
		TAP紅蘿蔔絲		10			薑絲					Q洋蔥中丁		10								Q金針菇段		5
		香菜																				Q香菇片		5
附					附	水果	Q水果			附					附					附	切菜機改刀	TAP虱目魚丸		5
																					優酪乳	優酪乳(無糖)		

12/29	週一	個人 (g)	12/30	週二	個人 (g)	12/31	週三	個人 (g)	1/1	週四	個人 (g)	1/2	週五	個人 (g)												
主 食	薏仁飯	履歷白米 履歷糙米 薏仁	60 10 10	主 食	麥片飯	履歷白米 麥片	60 10	主 食	翡翠蛋炒飯	有機米 TAP青江菜末 CAS盒蛋 Q洋蔥小丁 蒜末、蔥花	60 20 20 10 10	主 食														
	主 菜	南瓜燒雞	CAS去皮清肉切丁 Q南瓜中丁-帶皮 Q洋蔥絲 薑絲		75 30 10	主 菜	香滷肉排		CAS里肌肉排	75	主 菜		炸魚片	CAS水鯊魚片 洋蔥絲	100 5	主 菜										
		副 菜	起司馬鈴薯蒸蛋		TAP洋芋(去皮) CAS盒蛋 CAS玉米粒 TAP紅蘿蔔小丁 焗烤起司牛奶		40 20 10 10 10		副 菜	蔥花燴豆			薄豆腐大丁-非基 Q木耳片 Q金針菇段 青蔥	70 10 10	副 菜		咖哩洋芋	Q洋芋中丁 TAP紅蘿蔔中丁 CAS青花菜 Q洋蔥中丁 咖哩粉	40 25 25 10	副 菜						
			青 菜		有機菠菜		有機菠菜			85			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		
			湯 品		爽口高麗湯		Q高麗菜片 Q白蘿蔔中丁 TAP紅蘿蔔絲			15 10 5			湯 品	大滷湯			Q大白菜片 TAP紅蘿蔔絲 Q木耳絲 CAS盒蛋	15 5 5 5	湯 品		鄉村豆腐豬肉湯	薄豆腐小丁-非 CAS肉片 Q南瓜大丁-帶皮 Q白蘿蔔小丁 TAP紅蘿蔔小丁	25 20 10 8 5	湯 品		
附	水果			Q水果	附	履歷豆奶	TAP豆奶	附		附																

12/1	週一			個人 (a)	12/2	週二			個人 (a)	12/3	週三			個人 (a)	12/4	週四			個人 (a)	12/5	週五			個人 (a)
上午 點心	蛋炒飯	白米	35	上午 點心	味噌湯麵	乾麵條	60	上午 點心	慶生蛋糕	慶生蛋糕	3	上午 點心	牛蒡魚片湯	白米	25	上午 點心	餛飩湯	餛飩	60					
		雞蛋	15			高麗菜絲	20							魚片	20			(一人4顆)						
		玉米粒	15			肉絲	10							牛蒡絲	10			大白菜	10					
下午 點心	銀絲卷+海芽蔥	銀絲卷海帶芽	40 0.5	下午 點心	茄汁炒飯	白米雞蛋三色豆	35 15 15	下午 點心	鮮菇燴飯	白米杏鮑菇高麗菜絲	25 20 15	下午 點心	小餐包+鮮奶	小餐包-紅豆鮮奶	25 125	下午 點心	香蔥麵包	香蔥麵包	50					
12/8	週一			個人 (a)	12/9	週二			個人 (a)	12/10	週三			個人 (a)	12/11	週四			個人 (a)	12/12	週五			個人 (a)
上午 點心	清粥小菜	白米	25	上午 點心	鮮肉麵線	乾麵線	30	上午 點心	肉絲炒米粉	乾米粉	50	上午 點心	高麗木耳粥	白米	25	上午 點心	二絲炒麵	乾麵條	50					
		高麗菜	20			大白菜	25							高麗菜絲	20			高麗菜	20					
		盒蛋	15			肉絲	10							木耳小丁	10			香菇絲	10					
	紅蘿蔔	5							紅蘿蔔絲	5							紅蘿蔔	5						
下午 點心	薑汁地瓜湯	地瓜薑片	50	下午 點心	味噌雞肉冬粉湯	冬粉雞絞肉洋蔥絲味噌	20 20 6	下午 點心	青菜肉絲豆腐	大白菜豆腐肉絲	25 20 10	下午 點心	仙草甜湯	仙草凍	40	下午 點心	小籠包	小籠包	1P					
12/15	週一			個人 (a)	12/16	週二			個人 (a)	12/17	週三			個人 (a)	12/18	週四			個人 (a)	12/19	週五			個人 (a)
上午 點心	義大利麵濃湯	義大利麵	20	上午 點心	蔬菜湯麵	乾麵條	60	上午 點心	羅宋排骨湯	番茄	10	上午 點心	咖哩飯	白米	25	上午 點心	蔬菜肉絲麵線	乾麵線	60					
		馬鈴薯	15			小白菜	10							馬鈴薯小丁	20			大白菜	25					
		洋蔥	6			洋蔥絲	10							紅蘿蔔小丁	20			肉絲	15					
	玉米粒	5							排骨	25			絞肉	10										
下午 點心	叉燒包	叉燒包	32	下午 點心	饅頭夾蛋	黑糖小饅頭雞蛋	25 20	下午 點心	香烤洋芋+豆	馬鈴薯豆漿	50 2罐	下午 點心	水煮玉米+優酪乳	黃玉米段6cm優酪乳(無糖)	80 125	下午 點心	起酥麵包	起酥麵包	50					
12/22	週一			個人 (a)	12/23	週二			個人 (a)	12/24	週三			個人 (a)	12/25	週四			個人 (a)	12/26	週五			個人 (a)
上午 點心	蛋餅	蛋餅皮	35	上午 點心	蘿蔔糕	蘿蔔糕	50	上午 點心	姑姑雞肉燴飯	白米	25	上午 點心				上午 點心	洋蔥滑蛋粥	白米	25					
		盒蛋	30																	洋蔥	15			
																			盒蛋	5				
下午 點心	洋蔥肉絲湯麵	乾麵條洋蔥肉絲	60 10 10	下午 點心	芹香豬肉粥	白米豬絞肉芹菜	25 15 5	下午 點心	蔬菜蛋花麵	乾麵條小白菜盒蛋	60 10 5	下午 點心				下午 點心	豆沙包+豆漿	豆沙包豆漿	30 2罐					
12/29	週一			個人 (a)	12/30	週二			個人 (a)	12/31	週三			個人 (a)	1/1	週四			個人 (a)	1/2	週五			個人 (a)
上午 點心	玉米雞肉通心	通心麵	20	上午 點心	扁蒲滑蛋粥	白米	25	上午 點心	茄汁蔬菜湯冬	冬粉	20	上午 點心				上午 點心								
		玉米粒	15			扁蒲	15																	
		雞絞肉	10			盒蛋	5																	
下午 點心	芋頭西米露	芋頭西米露	20 5	下午 點心	吐司+果汁	吐司蘋果葡萄汁	1 160	下午 點心	小芝麻包	芝麻包	30	下午 點心				下午 點心								

臺北市立文山特殊教育學校



114年12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	一	糙米飯	洋蔥蘿蔔滷時蔬	蔥燒豆腐	有機小白菜	番茄黃豆芽湯	水果	4	3.2	1.7	2.7	1		744
2	二	薏仁飯	香烤黑乾	奶油南瓜花椰	有機福山萵苣	菌菇蔬菜湯		4.6	1.9	1.9	2.5			624.5
3	三	紅豆飯	糖醋豆包	清炒芽菜	TAP青江菜	豆腐羹	優酪乳	3.4	3.1	2.1	2.5		0.5	710.5
4	四	三絲咖哩炒麵	泡菜豆腸	木須炒蛋	有機油江菜	玉米海結湯		2.7	3	2.2	3			604
5	五	紫米飯	甜椒炒素雞	油腐蘿蔔煮	TAP蚵白菜	青木瓜湯		4	3.9	1.8	2.8			743.5
8	一	鳳梨蛋炒飯	酸辣干絲	淡煮風味茄子	有機青松菜	香菇筍片湯		3.7	3.4	2.7	2.8			707.5
9	二	燕麥飯	番茄燉豆干	柴魚蘿蔔煮	有機蘿蔓萵苣	鄉村豆腐湯	水果	5.6	2.1	1.9	3	1		792
10	三	五穀飯	照燒烤花干	咖哩蔬菜	TAP油菜	四喜甜湯		4.9	2.2	1.6	2.3		0.05	659
11	四	胚芽飯	五色豆醬	薑絲南瓜	有機包心白菜	冬瓜薏仁雞湯	履歷豆奶	5.8	3.5	1.4	2.4			811.5
12	五	地瓜飯	青花炒鮮蔬	甜椒炒豆包	TAP小白菜	精力蔬菜湯		3.4	3.7	2	2.5			678
15	一	雜糧飯	滷豆包	芝麻鮮菇	有機山菠菜	玉米濃湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.4	1		688.5
16	二	地瓜飯	和風鮮蔬	油腐滷蛋	有機荷葉白菜	味噌海芽湯		3.8	4.2	1.3	2.8			739.5
17	三	糙米飯	五柳魚	炸地瓜百頁杏鮑菇	TAP蚵白菜	麻油杏菇湯	牛奶	4.7	2.4	1.8	2.5		0.8	786.5
18	四	紫米飯	蜜汁素肚	敏豆炒蛋	有機福山萵苣	蘿蔔海結湯		4.3	3	1.6	2.4			674
19	五	日式烏龍麵	香滷花干	奶油白菜	TAP青江菜	紅棗桂圓糯米八寶粥		2.5	1.9	2.4	2.5			490
22	一	糙米飯	馬鈴薯蒸豆腐餅	酸甜三彩	有機廣島菜	冬粉湯		4.8	2.9	2.1	2.3			709.5
23	二	麻醬麵	紅燒茄子	紅絲豆包	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果	2.4	3.6	1.9	2.3	1		649
24	三	燕麥飯	瓜子豆乾丁	茄汁素甜條	TAP油菜	南瓜洋蔥湯		4.9	2.1	1.6	2.5			653
25	四													
26	五	胚芽飯	豆豉青椒素雞	芋丁三色	TAP小白菜	西魯湯	優酪乳	4.5	2.9	2	2.6		0.5	774.5
29	一	薏仁飯	南瓜花干	起司馬鈴薯蒸蛋	有機菠菜	爽口高麗湯	水果	4.9	2.9	1.4	2.3	1	0.34	810
30	二	麥片飯	香滷蘿蔔	蔥花燴豆腐	有機黑葉白菜	大滷湯		3.5	3.1	1.3	2.3			613.5
31	三	翡翠蛋炒飯	炸四分干	咖哩洋芋	TAP福山萵苣	鄉村豆腐湯	履歷豆奶	3.6	4.9	1.9	2.8			793