



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量
								雜糧	蛋白肉	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	有機福山萐苣	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	有機蘿蔓萐苣	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	履歷豆奶	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	有機福山萐苣	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福山萐苣	鄉村豆腐豬肉湯	履歷豆奶	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



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

二崙鄉



雲林縣





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	優酪豆奶	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	小龍包
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	炸地瓜百貢杏鮑菇	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	優酪豆奶	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



- 挑選莖部較細，可看莖部切口之纖維感，觸感硬挺。
- 選苔葉細嫩濃綠，無黃葉，葉片要完整沒有枯黃或開花。
- 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	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)	
主食	糙米飯	覆歷白米 覆歷糙米	60 20	主食	薏仁飯	履歷白米 履歷糙米 薏仁	60 10 10	主食	紅豆飯	有機米 紅豆	60 10	主食	三絲咖哩炒 麵	白油麵-熟 Q洋蔥絲 Q高麗菜絲 Q香菇片 TAP小白菜段 咖哩粉	110
											紫米飯	履歷白米 履歷糙米 紫米	60 10 10		
主菜	洋蔥蘿蔔 滷肉	CAS肉角 Q洋蔥片 TAP紅蘿蔔大丁 滷包	75 20 15	主菜	烤腿排	CAS雞腿排TS5 Q洋芋中丁 黑胡椒粉	120 20	主菜	糖醋魚片	CAS水鱉魚片 Q番茄 Q洋蔥片 番茄醬 蒜末	85 20 15	主菜	泡菜燒肉	CAS肉片 Q大白菜片 TAP紅蘿蔔絲 韓式泡菜	75 20 5 14
											甜椒炒雞	CAS去皮清肉切丁 Q洋蔥中丁 Q紅椒中丁 Q黃椒中丁	80 15 10 5		
副菜	蔥燒豆腐 薄豆腐大丁-非基改 Q木耳絲 Q金針菇段 TAP毛豆仁 薑花	70 10 10 10	副菜	奶油南瓜 花椰	CAS青花菜 CAS白花菜 Q南瓜中丁-帶皮 奶油 麵粉	45 30 30 8	副菜	肉絲芽菜	Q綠豆芽 TAP紅蘿蔔絲 CAS肉絲 Q韭菜段	55 15 10 5	副菜	木須炒蛋	CAS盒蛋 Q洋蔥絲 Q木耳絲 蔥花	45 20 15 3	
												油腐蘿蔔煮 *油豆腐2 個/人	三角油豆腐-非基 Q白蘿蔔大丁 TAP紅蘿蔔大丁 薑絲	54 20 20	
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
湯品	番茄黃豆 芽湯	Q黃豆芽 Q番茄小丁 雞胸骨(熬湯)	20 10 3K	湯品	菌菇蔬菜湯	Q大白菜片 Q杏鮑菇片 Q金針菇段 TAP紅蘿蔔絲	15 5 5 5	湯品	豆腐羹	薄豆腐切絲-非 Q生筍絲 Q木耳絲 CAS盒蛋 蔥花	20 5 5 5	湯品	玉米海結湯 *1個/人→	Q玉米段4cm 海帶結 雞胸骨(熬湯)	40 8 3K
											青木瓜排 骨湯	Q青木瓜中丁 CAS中排肉	20 15		
附	水果	Q水果	個人 (a)	附 12/9 週二	個人 (a)	附 12/10 週三	個人 (a)	附 12/11 週四	個人 (a)	附 12/12 週五	個人 (a)	附 12/13 週六	個人 (a)		
	12/8 週一														
主食	鳳梨雞肉 絲蛋炒飯 *清肉鮮場 切絲	覆歷白米 CAS清肉(無皮) CAS三色豆 CAS盒蛋 Q洋蔥小丁 鳳梨罐頭	60 15 15 10 10 10	主食	燕麥飯	履歷白米 履歷糙米 燕麥	60 20 10	主食	五穀飯	有機米 履歷糙米 五穀米	60 10 10	主食	胚芽飯	履歷白米 履歷糙米 胚芽米	60 20 10
											地瓜飯	履歷白米 TAP地瓜小丁	60 20		
主菜	酸辣魚	CAS水鱉魚片 酸菜 寬粉 青蔥 花椒 白醋	85 35 10 5 2 2	主菜	番茄燉肉	CAS肉角 Q番茄 Q洋蔥中丁 TAP紅蘿蔔中丁 番茄醬	75 20 10 10	主菜	照燒烤雞腿	CAS雞腿D5 白芝麻	120	主菜	五色肉醬	CAS絞肉 豆干丁-非基改 Q小黃瓜小丁 TAP紅蘿蔔小丁 Q木耳小丁 甜麵醬	75 10 10 10 5
											青花炒嫩雞	CAS去皮清肉切 CAS青花菜 TAP紅蘿蔔片	80 30 5		
副菜	淡煮風味 茄子	Q茄子 TAP紅蘿蔔片 Q木耳片 薑蒜 *茄子切6cm,一 人兩段	75 10 5	副菜	柴魚蘿蔔 煮 *現場切 *1個/人→	TAP白蘿蔔中丁 TAP紅蘿蔔中丁 Q杏鮑菇 海帶結 柴魚片	35 15 10 8	副菜	咖哩蔬菜	Q洋芋小丁 TAP紅蘿蔔小丁 CAS青花菜 Q洋蔥小丁	35 30 30 10	副菜	薑絲南瓜	TAP南瓜大丁- 薑絲	85
											甜椒炒豆包 *豆包2塊/人	豆包切4丁-非基 TAP紅蘿蔔絲 Q黃椒絲 Q青椒片	30 15 10 10		
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
湯品	杏鮑筍片 湯	Q生筍片 Q香菇片 CAS中排骨龍骨 ↑(3K)	20 5 15 ↑(3K)	湯品	四喜甜湯	TAP地瓜小丁 Q芋頭小丁 綠豆 花豆	10 10 8 8	湯品	年糕蛋花 湯	CAS盒蛋 韓式年糕(條) 柴魚片 牛奶/奶粉 雞胸骨(熬湯)	20 15 1 10	湯品	冬瓜薏仁雞 湯 CAS冷藏棒腿丁 薑片 雞胸骨(熬湯)	Q冬瓜片 大薏仁 CAS冷藏棒腿丁 薑片 雞胸骨(熬湯)	30 5 15 ↑(3K)
											精力蔬菜 湯	Q高麗菜片 Q洋蔥片 Q牛蒡絲 Q杏鮑菇片	10 10 10 10		
附				附	水果	Q水果	附			附		附	履歷豆奶	TAP豆奶	附

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)								
主食	雜糧飯	覆歷白米	60	主食	地瓜飯	覆歷白米	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		麵	Q高麗菜片	20							
		紫米	5		TAP地瓜小丁		10							紫米	5			Q洋蔥絲	15							
		燕麥	5														TAP紅蘿蔔絲	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	有機黑蠻菇(北農)	40	副菜	油腐滷蛋	友善蛋	50	副菜	炸地瓜百	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		友善蛋一顆/	三角油豆腐-非基改	27		貢杏鮑菇	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		豆腐一塊//	CAS絞肉	10			Q杏鮑菇大丁	20			Q洋蔥絲	10			洋菇罐頭	10							
		白芝麻			*不吃豬肉與豆腐	滷包				椒鹽粉				蒜末				奶油	2塊							
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白蘿蔔海帶芽(乾)	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	紅棗(無籽)	7							
		CAS玉米粒	15			味噌	味噌			Q金針菇段	10			海帶結	10			桂圓	5							
		麵粉/奶油或奶粉	10			蔥末				Q高麗菜片	10			雞胸骨(熬湯)	3K			糯米八寶	5							
		Q洋蔥小丁	5							薑絲								紅豆	10							
附	水果		Q水果		附	個人(a)		附	個人(a)		附	個人(a)		附	個人(a)		附	個人(a)								
	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							
	12/26 週五		個人(a)			12/27 週五			個人(a)			12/28 週五				個人(a)			12/29 週五							
	12/30 週五		個人(a)			12/31 週五			個人(a)			1/1 週一				個人(a)			1/2 週一							
主食	糙米飯	覆歷白米	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			TAP紅蘿蔔絲	20			履歷糙米	10			履歷糙米	10							
						Q小黃瓜絲	20			Q小黃瓜絲	5			燕麥				胚芽米	10							
						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	CAS去皮清肉切	75							
		Q洋芋小丁	20							Q香菇小丁	10						雞丁	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							
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	Q大白菜片	20							
		CAS水煮魚片	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		附		水果		附		水果		附	優酪乳		優酪乳(無糖)								

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		
主食	薏仁飯	覆歷白米 覆歷糙米 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			主食			主食			主食					
主菜	南瓜燒雞 Q南瓜中丁-帶皮 Q洋蔥絲 薑絲	CAS去皮清肉切丁 30 10	主菜	香滷肉排	CAS里肌肉排	75	主菜	炸魚片	CAS水煮魚片 洋蔥絲	100 5	主菜			主菜			主菜			主菜						
副菜	起司馬鈴 薯蒸蛋 CAS盒蛋 CAS玉米粒 TAP紅蘿蔔小丁 焗烤起司 牛奶	TAP洋芋(去皮) 40 20 10 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	副菜	咖哩洋芋 TAP紅蘿蔔中丁 CAS青花菜 Q洋蔥中丁 咖哩粉	40 25 25 10	副菜						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			青菜			青菜			青菜					
湯品	爽口高麗 湯 TAP紅蘿蔔絲	Q高麗菜片 Q白蘿蔔中丁 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			湯品			湯品			湯品						
附	水果	Q水果	附			附		履歷豆奶	TAP豆奶	附					附						附					

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	有機福山萐苣	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	有機蘿蔓萐苣	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	有機福山萐苣	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福山萐苣	鄉村豆腐湯	履歷 豆奶	3.6	4.9	1.9	2.8			793