



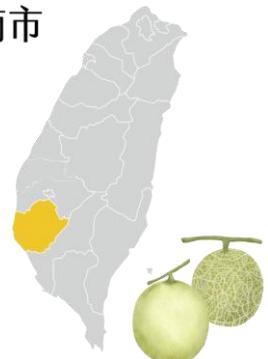
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	上午點心	下午點心
2	五	糙米飯	鹽水雞	脆炒豆薯	TAP蚵白菜	青菜豆腐湯	豆奶	蔬菜拉麵	烤地瓜+鮮奶
5	一	薏仁飯	紅燒獅子頭	花椰菇蒸蛋	有機福山萐薜	綠豆薏仁湯		香菇粉絲湯	奶油烤玉米
6	二	地瓜飯	雙椒炒嫩雞	豆包炒三絲	有機小白菜	羅宋湯	水果	蔬菜肉絲豆腐粥	通心粉濃湯
7	三	糙米飯	茄汁魚片	香菇烤麴	TAP油菜	山藥排骨湯		慶生蛋糕	蛋餅
8	四	翡翠炒飯	烤雞腿	肉醬馬鈴薯	有機山茼蒿	黃芽木耳湯	牛奶	肉絲麵線羹	叉燒包+優酪乳
9	五	紫米雜糧飯	京醬肉絲	日式炒牛蒡	TAP青江菜	豆腐味噌湯		清粥小菜	薑汁地瓜湯
12	一	胚芽飯	椰香咖哩雞	脆炒黃瓜甜不辣	有機荷葉白菜	南瓜洋蔥湯		大滷麵	豆沙包+豆漿
13	二	白醬義大利麵	味噌烤魚片	玉米肉末	有機高麗菜	豐富蔬菜湯	水果	咖哩南瓜肉絲麵	起酥麵包
14	三	小米藜麥飯	薑汁豬肉燒	豆干炒芽菜	TAP福山萐薜	大滷湯		饅頭夾肉片	蔥香蛋炒飯
15	四	紅豆飯	烤雞腿排	鮮菇繪青花	有機菠菜	玉米排骨湯	優酪乳	魚片鮮蔬粥	水煮蛋+果汁
16	五	地瓜飯	梅干扣肉	薑絲南瓜	TAP蚵白菜	柴香蘿蔔關東煮湯		蘿蔔糕+蔬菜蛋花湯	菠蘿麵包
19	一	鳳梨肉絲 蛋炒飯	豆豉蒸魚	彩椒花椰	有機A菜	薑汁地瓜湯		玉米雞肉粥	魚片羹
20	二	紫米燕麥飯	炸雞腿排	酸甜三彩	有機青江菜	冬瓜薏米排骨湯	水果	味噌拉麵	香蔥麵包
21	三	糙米飯	小黃瓜燒肉	塔香海苔	TAP福山萐薜	紅棗香菇雞湯		丸子冬粉湯	水餃+海芽湯
22	四	南瓜飯	親子丼	培根炒高麗菜	有機黑葉白菜	蘿蔔味噌粉絲湯	豆奶	三色豆炒飯	紅豆麥片甜湯
23	五	糙米飯	台式打拋豬	田園什錦	TAP油菜	玉米濃湯		小饅頭+青菜蛋花湯	小餐包+鮮乳

### 【認識洋香瓜】

洋香瓜產量最多的地方在臺南市。

洋香瓜對氣溫和濕度很敏感，高溫潮濕時容易生病，太冷會讓植株停止生長。臺南市或受傷，多雨會發育不良。雖然溫差大能促進果實累積糖分、提升甜度，但是農民要趕緊在溫度太高時，掀開塑膠布降溫，又要在太冷時蓋布保暖，稍有疏忽，就會讓洋香瓜發育不良。

此外，濕度會影響洋香瓜果肉的甜度，降水量太多、濕度太高，都會降低果肉甜度，因此農民會避開颱風季，等雨季過後才開始種植，主要可分為秋作、秋冬作及春作三期種植，溫室可於夏季種植耐溫品種。



洋香瓜的營養元素之中，以維生素C、維生素A及膳食纖維含量較多。其中，橙肉洋香瓜富含β-胡蘿蔔素，以橙肉洋香瓜為例，每100公克果肉含有1345微克(ug)β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素可以轉化成維生素A，有助於預防或改善眼部疾病。





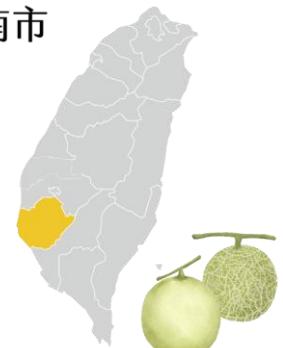
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧	豆魚蛋白質	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量
								份						仟卡
2	五	糙米飯	鹽水雞	脆炒豆薯	TAP蚵白菜	青菜豆腐湯	豆奶	4.5	3.6	1.5	2.3			726.0
5	一	薏仁飯	紅燒獅子頭	花椰菇菇蒸蛋	有機福山萐苣	綠豆薏仁湯		5.7	3.0	1.7	2.6			783.5
6	二	地瓜飯	雙椒炒嫩雞	豆包炒三絲	有機小白菜	羅宋湯	水果	4.0	3.7	2.2	2.4	1.0		780.5
7	三	糙米飯	茄汁魚片	香菇烤麴	TAP油菜	山藥排骨湯		4.3	4.2	1.5	2.5			766.0
8	四	翡翠炒飯	烤雞腿	肉醬馬鈴薯	有機山茼蒿	黃芽木耳湯	牛奶	4.1	2.4	2.0	2.8		0.8	763.0
9	五	紫米雜糧飯	京醬肉絲	日式炒牛蒡	TAP青江菜	豆腐味噌湯		4.5	2.4	2.1	2.2			646.5
12	一	胚芽飯	椰香咖哩雞	脆炒黃瓜甜不辣	有機荷葉白菜	南瓜洋蔥湯		5.5	2.7	2.0	2.5			750.0
13	二	白醬義大利麵	味噌烤魚片	玉米肉末	有機高麗菜	豐富蔬菜湯	水果	0.4	3.1	2.2	2.9	1.0		506.0
14	三	小米藜麥飯	薑汁豬肉燒	豆干炒芽菜	TAP福山萐苣	大滷湯		4.0	3.2	2.0	2.3			673.5
15	四	紅豆飯	烤雞腿排	鮮菇繪青花	有機菠菜	玉米排骨湯	優酪乳	4.7	2.4	1.9	2.4		0.5	739.5
16	五	地瓜飯	梅干扣肉	薑絲南瓜	TAP蚵白菜	柴香蘿蔔關東煮湯		4.8	2.4	1.3	2.3			652.0
19	一	鳳梨肉絲 蛋炒飯	豆豉蒸魚	彩椒花椰	有機A菜	薑汁地瓜湯		3.7	3.6	2.1	2.7			703.0
20	二	紫米燕麥飯	炸雞腿排	酸甜三彩	有機青江菜	冬瓜薏米排骨湯	水果	4.8	2.4	2.1	2.4	1.0		736.5
21	三	糙米飯	小黃瓜燒肉	塔香海苔	TAP福山萐苣	紅棗香菇雞湯		4.0	3.2	1.9	2.6			684.5
22	四	南瓜飯	親子丼	培根炒高麗菜	有機黑葉白菜	蘿蔔味噌粉絲湯	豆奶	4.6	3.8	2.2	2.3			765.5
23	五	糙米飯	台式打拋豬	田園什錦	TAP油菜	玉米濃湯		4.0	2.8	1.9	2.4			645.5

### 【認識洋香瓜】

洋香瓜產量最多的地方在臺南市。

洋香瓜對氣溫和濕度很敏感，高溫潮濕時容易生病，太冷會讓植株停止生長或受傷，多雨會發育不良。雖然溫差大能促進果實累積糖分、提升甜度，但是農民要趕緊在溫度太高時，掀開塑膠布降溫，又要在太冷時蓋布保暖，稍有疏忽，就會讓洋香瓜發育不良。

此外，濕度會影響洋香瓜果肉的甜度，降水量太多、濕度太高，都會降低果肉甜度，因此農民會避開颱風季，等雨季過後才開始種植，主要可分為秋作、秋冬作及春作三期種植，溫室可於夏季種植耐溫品種。



洋香瓜的營養元素之中，以維生素C、維生素A及膳食纖維含量較多。其中，橙肉洋香瓜富含β-胡蘿蔔素，以橙肉洋香瓜為例，每100公克果肉含有1345微克(ug)β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素可以轉化成維生素A，有助於預防或改善眼部疾病。





1/12 週一				個人(g)	六大類	1/13 週二	個人(g)	六大類	1/14 週三	個人(g)	六大類	1/15 週四	個人(g)	六大類	1/16 週五	個人(g)	六大類		
主食	胚芽飯	履歷白米	60	全	全	白醬義大利麵	義大利麵	50	全	小米藜麥飯	有機米	50	全	紅豆飯	履歷白米	60	全		
		履歷糙米	10	全	全	CAS青花菜	CAS青花菜	20	菜	履歷糙米	履歷糙米	10	全	紅豆飯	履歷糙米	20	全		
		胚芽米	20	全	全	Q洋蔥小丁	Q洋蔥小丁	15	菜	小米	10	全	紅豆	紅豆	15	全			
主菜		*青花菜(川燙最後擺放)				有機杏鮑菇(北農)	有機杏鮑菇(北農)	15	菜	紅藜麥	紅藜麥	10	全						
		TAP紅蘿蔔小丁				TAP紅蘿蔔小丁	TAP紅蘿蔔小丁	10	菜										
		牛奶				起司/起司粉													
副菜	椰香咖哩雞	CAS去皮清肉切丁	80	豆	味噌烤魚片	CAS水煮魚片	80	豆	薑汁豬肉燒	CAS肉片	75	豆	烤雞腿排	CAS雞腿排TSS	120	豆	梅干扣肉		
		Q洋芋中丁	20	全	全	Q洋蔥片	Q洋蔥片	10	菜	(切塊川燙放上)	Q番茄	20	菜				CAS肉角		
		Q洋蔥中丁	15	菜	味噌				(川燙擺底)	Q高麗菜片	10	菜				百頁豆腐-非基改			
副菜	TAP紅蘿蔔中丁	10	菜						(切絲川燙放上)	Q小黃瓜	10	菜				梅乾菜			
		咖哩粉、椰漿								薑	5	菜							
青菜	脆炒黃瓜甜不辣	TAP大黃瓜片	45	菜	玉米肉末	CAS玉米粒	30	全	豆干炒芽菜	豆干片-非基改	40	豆	鮮菇繪青花	CAS青花菜	70	菜	薑絲南瓜		
		TAP甜不辣條	25	全	CAS絞肉	CAS絞肉	30	豆	清炒	Q韭菜2cm段	15	菜		Q金針菇(原件)	10	菜	TAP南瓜大丁-帶皮		
		Q木耳片	10	菜	TAP紅蘿蔔小丁	TAP紅蘿蔔小丁	15	菜		Q黃豆芽	10	菜		TAP紅蘿蔔絲	10	菜	薑絲		
湯品	TAP紅蘿蔔片	10	菜		蒜/蕙花	5	菜		TAP紅蘿蔔片	10	菜						全菜		
									蔥段	5	菜								
附	青菜	有機荷葉白菜	95	菜	青菜	有機高麗菜	95	菜	青菜	TAP福山萵苣	TAP福山萵苣2cm段	90	菜	青菜	有機菠菜	95	菜	TAP蚵白菜	
																	TAP蚵白菜2cm段		
湯品		南瓜洋蔥湯	Q南瓜中丁-帶皮	25	全	豐富蔬菜湯	Q高麗菜2cm段	20	菜	大滷湯	Q大白菜片	15	菜	湯品	玉米排骨湯	CAS中排骨龍骨	30	豆	柴香蘿蔔蘭東煮湯
			Q洋芋小丁	15	全		Q番茄	10	菜		Q木耳絲	5	菜		(1塊/人)	Q玉米段1.5cm	20	全	CAS米血糕
			Q洋蔥中丁	10	菜	Q金針菇(原件)	5	菜		TAP紅蘿蔔絲	5	菜			TAP紅蘿蔔大丁	5	菜	海帶結	
						TAP紅蘿蔔小丁	5	菜		CAS盒蛋	5	豆			薑片			Q高麗菜片	
						(雞胸骨)											柴魚片		
附			90			水果	水果	110				80			優酪乳	優酪乳(無糖)	95		80
			125	附				90	附			120	附				120	105	
			90					80				80					90	80	
和						和				和				和		和			
1/19 週一				個人(g)	六大類	1/20 週二	個人(g)	六大類	1/21 週三	個人(g)	六大類	1/22 週四	個人(g)	六大類	1/23 週五	個人(g)	六大類		
主食	鳳梨肉絲蛋炒飯	履歷白米	50	全	全	紫米蒸麥飯	履歷白米	60	全	糙米飯	有機米	60	全	南瓜飯	有機米	60	全		
		履歷糙米	10	全	全		履歷糙米	10	全		履歷糙米	20	全		履歷糙米	20	全		
		CAS肉絲	20	豆	豆	紫米	10	全	主食				主食	Q南瓜小丁-去皮	20	全	糙米飯		
主菜	CAS盒蛋	10	豆	菜		蒸麥	10	全									履歷白米		
	Q洋蔥小丁	15	豆	菜													履歷糙米		
	鳳梨罐頭	10	菜														全		
主菜	豆豉蒸魚	CAS水煮魚片	100	豆	炸雞腿排	CAS雞腿排TSS	120	豆	小黃瓜燒肉	CAS肉片	75	豆	親子丼	CAS去皮清肉切丁	75	豆	台式打拋豬		
		薑絲	5	菜		Q洋蔥中丁	10	菜		Q小黃瓜片	30	豆		CAS盒蛋	20	豆	CAS絞肉		
		豆豉							Q木耳片	5	豆		Q洋蔥絲	10	豆	Q豆薯小丁			
副菜	彩椒花椰	CAS青花菜	80	菜	酸甜三彩	TAP白蘿蔔小丁	40	菜	塔香海苔(三杯做法)	海苔切	60	豆	培根炒高麗菜	TAP高麗菜片	75	豆	田園什錦		
		Q紅椒絲	5	菜		TAP紅蘿蔔小丁	20	菜		麵腸切片	20	豆		CAS培根	5	豆	Q大黃瓜片		
		Q黃椒絲	5	菜		Q小黃瓜小丁	15	菜		九層塔麻油		菜		蔥/蒜			豆干片-非基改		
青菜																	Q木耳片		
																	CAS玉米粒		
																	TAP紅蘿蔔片		
湯品	青菜	有機A菜	95	菜	青菜	有機青江菜	95	菜	青菜	TAP福山萵苣	TAP福山萵苣2cm段	90	菜	青菜	有機黑葉白菜	95	菜	TAP油菜	
																	TAP油菜2cm段		
		薑汁地瓜湯	25	全	湯品	冬瓜薏米排骨湯	Q冬瓜大丁	30	菜	紅棗香菇雞湯	CAS骨腿丁	30	豆	薑蘿蔴味噌粉絲湯	Q白蘿蔴絲	20	菜	玉米濃湯	
		Q芋頭中丁	15	全		小薏仁	5	全	湯品		Q香菇(原件)	8	豆		冬粉	5	全	玉米醬罐頭	
		薑				CAS中排骨龍骨	30	豆		紅棗(無籽)	5	豆		味噌			CAS盒蛋		
		糖								雞胸肉							Q洋蔥小丁		
附			115			水果	水果	90				80			豆奶	豆奶	100		70
			105	附				130	附			110	附				120	105	
			90					75				80					80	95	

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)	
上午點心			上午點心			上午點心			上午點心			上午點心		拉麵 高麗菜 紅蘿蔔	40 10 5
下午點心			下午點心			下午點心			下午點心			下午點心		烤地瓜+鮮奶 鮮奶	1p 1罐
1/5 週一	個人(g)	1/6 週二	個人(g)	1/7 週三	個人(g)	1/8 週四	個人(g)	1/9 週五	個人(g)					個人(g)	
上午點心	香菇粉絲湯 冬粉 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 香菇絲 絞肉	15 15 5 5 5	蔬菜肉絲豆腐粥 大白菜絲 肉絲	20 15 10	慶生蛋糕	2p	肉絲麵線羹	白麵線 生筍絲 肉絲	30 15 10	清粥小菜	白米 高麗菜 雞蛋 紅蘿蔔	25 20 15 5			
下午點心	奶油烤玉米 玉米(4公分) 奶油	1個/人	通心粉濃湯 馬鈴薯 洋蔥 玉米粒 鮮乳	20 15 6 5 20	蛋餅	35 30	叉燒包+優酪乳	小叉燒包 優酪乳	32 125	薑汁地瓜湯	地瓜 薑片	40			
1/12 週一	個人(g)	1/13 週二	個人(g)	1/14 週三	個人(g)	1/15 週四	個人(g)	1/16 週五	個人(g)					個人(g)	
上午點心	大滷麵 白乾麵 大白菜粗絲 雞蛋 木耳絲 紅蘿蔔絲	60 15 10 10 5	咖哩南瓜肉絲麵 CAS肉絲 白乾麵 紅蘿蔔絲	10 10 20 10	白小饅頭 肉片	20 20	魚片鮮蔬粥	魚片 白米 蚵白菜	30 25 10	蘿蔔糕+蔬菜 蛋花湯	蘿蔔糕 小白菜 蛋	50 20 10			
下午點心	豆沙包+豆漿 小豆沙包 豆漿	30 2罐	起酥麵包	50	蔥香蛋炒飯 白米 雞蛋 青蔥	35 20	水煮蛋+果汁	雞蛋 果汁	1顆 160	菠蘿麵包	菠蘿麵包	70			
1/19 週一	個人(g)	1/20 週二	個人(g)	1/21 週三	個人(g)	1/22 週四	個人(g)	1/23 週五	個人(g)					個人(g)	
上午點心	玉米雞肉粥 白米 玉米粒 雞絞肉	25 15 10	味噌拉麵 拉麵 洋蔥 味噌	60 15	丸子冬粉湯 冬粉 小貢丸 紅蘿蔔絲	20 20 5	三色豆炒飯	白米 三色豆	25 20	小饅頭+青菜 蛋花湯	白小饅頭 蚵白菜 雞蛋	20 20 10			
下午點心	魚片羹 魚片 大白菜	30 20	香蔥麵包	60	水餃+海芽湯 水餃(3顆) 海帶芽(乾)	72 2	紅豆麥片甜湯	紅豆 麥片	15 10	小餐包+鮮乳 鮮乳	小餐包-奶油 鮮乳	25 1罐			

# 臺北市立文山特殊教育學校



## 115年01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
2	五	糙米飯	鹽水雞	脆炒豆薯	TAP蚵白菜	青菜豆腐湯	豆奶	4.5	3.6	1.5	2.3			726
5	一	薏仁飯	紅燒豆腐球	花椰菇蒸蛋	有機福山萐苣	綠豆薏仁湯		5.7	3	1.7	2.6			783.5
6	二	地瓜飯	雙椒炒嫩素雞	豆包炒三絲	有機小白菜	羅宋湯	水果	4	3.7	2.2	2.4	1		780.5
7	三	糙米飯	茄汁豆包	香菇烤麴	TAP油菜	山藥湯		4.3	4.2	1.5	2.5			766
8	四	翡翠炒飯	烤時蔬	豆豆馬鈴薯	有機山茼蒿	黃芽木耳湯	牛奶	4.1	2.4	2	2.8		0.8	763
9	五	紫米雜糧飯	京醬干絲	日式炒牛蒡	TAP青江菜	豆腐味噌湯		4.5	2.4	2.1	2.2			646.5
12	一	胚芽飯	椰香咖哩素雞	脆炒黃瓜素甜不辣	有機荷葉白菜	南瓜洋蔥湯		5.5	2.7	2	2.5			750
13	二	白醬義大利麵	味噌烤鮮蔬	玉米干丁	有機高麗菜	豐富蔬菜湯	水果	0.4	3.1	2.2	2.9	1		506
14	三	小米藜麥飯	薑汁鮮蔬燒	豆干炒芽菜	TAP福山萐苣	大滷湯		4	3.2	2	2.3			673.5
15	四	紅豆飯	香滷花干	鮮菇繪青花	有機菠菜	玉米湯	優酪 乳	4.7	2.4	1.9	2.4		0.5	739.5
16	五	地瓜飯	梅干豆包	薑絲南瓜	TAP蚵白菜	蘿蔔關東煮湯		4.8	2.4	1.3	2.3			652
19	一	鳳梨蛋炒飯	豆豉豆干	彩椒花椰	有機A菜	薑汁地瓜湯		3.7	3.6	2.1	2.7			703
20	二	紫米燕麥飯	炸豆腐	酸甜三彩	有機青江菜	冬瓜薏米湯	水果	4.8	2.4	2.1	2.4	1		736.5
21	三	糙米飯	小黃瓜素雞	塔香海苔	TAP福山萐苣	紅棗香菇湯		4	3.2	1.9	2.6			684.5
22	四	南瓜飯	親子丼	毛豆炒高麗菜	有機黑葉白菜	蘿蔔味噌粉絲湯	豆奶	4.6	3.8	2.2	2.3			765.5
23	五	糙米飯	台式打拋干丁	田園什錦	TAP油菜	玉米濃湯		4	2.8	1.9	2.4			645.5