



115年02、03月份營養午餐菜單

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 仟卡
								雜糧	蛋肉	份				
2/23	一	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	日式蒸蛋	有機菠菜	味噌蔥花海芽湯		4.0	3.6	1.7	2.2			691.5
24	二	胚芽飯	沙茶魚片	什錦豆腐	有機蘿蔓萵苣	肉片蔬菜湯	水果	3.5	4.2	1.9	2.8	1.0		793.5
25	三	糙米飯	炸雞腿	螞蟻上樹	TAP青江菜	綠豆薏仁湯		5.8	2.1	1.2	2.3			697.0
26	四	鐵板炒飯	滑蛋肉片	彩椒花椰	有機廣島菜	香菇雞湯	優酪乳	3.5	2.8	2.9	2.7		0.5	724.0
3/2	一	薏仁飯	薑汁燒肉	元氣蒸蛋	有機高麗菜	結頭菜虱目魚丸湯	水果	4.0	3.5	1.4	2.6	1.0		754.5
3	二	南瓜飯	和風燒雞	田園什錦	有機味美菜	番茄玉米黃豆芽排骨湯		3.9	3.5	2.1	2.6			705.0
4	三	燕麥飯	黃瓜肉片	胡麻菠菜	TAP福山萵苣	味噌豆腐湯	豆奶	4.0	3.3	2.1	2.9			710.5
5	四	培根奶油義大利麵	照燒雞腿	金菇燴青花	有機荷葉白菜	冬瓜海芽湯		5.5	2.2	2.6	2.6			732.0
6	五	糙米飯	糖醋魚片	薑絲南瓜	TAP小白菜	薏仁蓮子肉絲湯		5.2	3.1	1.3	2.6			746.0
9	一	紫米飯	梅干燉肉	高麗寬粉	有機山東大白菜	紅豆粉圓豆花		6.3	2.1	1.6	2.5			751.0
10	二	糙米飯	麻油雞	三色干丁	有機小白菜	金菇蛋花湯	水果	4.4	3.5	1.8	2.4	1.0		783.5
11	三	胚芽飯	馬鈴薯肉片	醋拌豆芽甜椒	TAP油菜	柴魚海結湯		4.3	2.1	2.3	2.6			633.0
12	四	金瓜米粉	烤雞排	芝麻鮮菇	有機山萵苣	酸辣湯	牛奶	2.1	2.2	2.6	2.5		0.8	609.5
13	五	糙米飯	番茄燒雞	黃瓜豆腸	TAP蚵白菜	南瓜洋蔥湯		4.4	3.8	2.1	2.3			749.0
16	一	糙米飯	油腐燒肉	紅蘿高麗	有機油江菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.7	2.0	2.4	1.0		721.5
17	二	燕麥飯	黃瓜豬柳	塔香杏鮑菇	有機福山萵苣	鳳梨苦瓜雞湯		4.0	3.1	1.7	2.9			685.5
18	三	地瓜飯	炸魚片	麻婆豆腐	TAP青江菜	紅棗冬瓜薏仁湯	優酪乳	4.4	4.0	1.1	2.6		0.5	827.5
19	四	茄汁蛋炒飯	雙椒炒嫩雞	紅燒什錦	有機A菜	高纖蔬菜湯		3.5	3.0	2.7	2.6			654.5
20	五	糙米飯	南瓜蒸肉	皮蛋地瓜葉	TAP小白菜	三菇湯		4.4	2.4	2.0	2.4			646.0
23	一	薏仁飯	味噌烤魚塊	洋蔥炒蛋	有機白松菜	白菜什錦湯		4.0	4.2	1.6	2.4			743.0
24	二	紫米飯	檸檬烤雞排	南瓜炒青花	有機荷葉白菜	四神肉絲湯	水果	4.7	2.3	1.9	2.6	1.0		726.0
25	三	糙米飯	蔥香肉片	芋丁三色	TAP菠菜	羅宋湯		4.8	2.1	2.1	2.6			663.0
26	四	什錦烏龍麵	鹹水雞	番茄炒蛋	有機福山萵苣	紅豆麥片湯	豆奶	3.6	4.5	2.3	2.6			764.0
27	五	胚芽飯	京醬肉絲	家常豆腐	TAP油菜	大滷湯		3.5	3.2	1.8	2.3			633.5
30	一	糙米飯	洋蔥炒肉片	雙椒炒青花	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.1	2.5	3.4	1.0		713.0
31	二	肉醬義大利麵	香草烤雞腿排	炒三蔬	有機油江菜	苳菜魚丸湯		2.8	2.8	2.4	2.9			596.5

【認識金針菇】

金針菇是屬於真菌唷！真菌界的菇類跟植物一樣具有細胞壁，但沒有葉綠體，不能行光合作用，而是以腐生方式生活。

●菌絲體：是金針菇的營養器官，呈現絨毛狀。

●子實體：是金針菇的繁殖器官，也是我們平常食用的部位。金針菇的子實體纖細如針且密集叢生，古人稱之為「金針」或「金菇」，英文稱為「golden mushroom」。野生金針菇呈現黃褐色，經過人工選育馴化後，現在看到的金針菇大部分都呈現純白色，少數為偏黃色，菇傘比野生的小。

金針菇構造圖



外觀

1. 菇體白淨、完整。
2. 菌傘無異色、凹陷或開裂。

菌傘

氣味

無臭味。

觸感

結實、不軟化。

冷藏保存

連同塑膠包裝放入冷藏室保存，約可存放7天。

→



115年02、03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
2/23	一	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	日式蒸蛋	有機菠菜	味噌蔥花海芽湯		鮮蔬魚肉粥	肉絲炒麵
24	二	胚芽飯	沙茶魚片	什錦豆腐	有機蘿蔓萵苣	肉片蔬菜湯	水果	番茄拉麵	菠蘿麵包
25	三	糙米飯	炸雞腿	螞蟻上樹	TAP青江菜	綠豆薏仁湯		蔬菜肉絲豆腐羹	蛋餅
26	四	鐵板炒飯	滑蛋肉片	彩椒花椰	有機廣島菜	香菇雞湯	優酪乳	味噌粉絲湯	小餐包+玉米濃湯
3/2	一	薏仁飯	薑汁燒肉	元氣蒸蛋	有機高麗菜	結頭菜虱目魚丸湯	水果	絲瓜肉絲麵線	蛋炒飯
3	二	南瓜飯	和風燒雞	田園什錦	有機味美菜	番茄玉米黃豆芽排骨湯		清粥小菜	小餐包+鮮奶
4	三	燕麥飯	黃瓜肉片	胡麻菠菜	TAP福山萵苣	味噌豆腐湯	豆奶	慶生蛋糕	香草烤洋芋+豆奶
5	四	培根奶油義大利麵	照燒雞腿	金菇燴青花	有機荷葉白菜	冬瓜海芽湯		關東煮	紅豆麥片湯
6	五	糙米飯	糖醋魚片	薑絲南瓜	TAP小白菜	薏仁蓮子肉絲湯		芹香雞肉粥	香蒜麵包
9	一	紫米飯	梅干燻肉	高麗寬粉	有機山東大白菜	紅豆粉圓豆花		大滷麵	鮮菇肉絲燴飯
10	二	糙米飯	麻油雞	三色干丁	有機小白菜	金菇蛋花湯	水果	麵線羹	刈包+肉片
11	三	胚芽飯	馬鈴薯肉片	醋拌豆芽甜椒	TAP油菜	柴魚海結湯		香菇玉米蛋花粥	起司魚片義大利麵
12	四	金瓜米粉	烤雞排	芝麻鮮菇	有機山萵苣	酸辣湯	牛奶	蔬菜拉麵	燒賣+豆奶
13	五	糙米飯	番茄燒雞	黃瓜豆腸	TAP蚵白菜	南瓜洋蔥湯		通心粉濃湯	香蒜麵包
16	一	糙米飯	油腐燒肉	紅蘿高麗	有機油江菜	玉米濃湯	水果	鮮蔬肉絲麵線	三色炒飯
17	二	燕麥飯	黃瓜豬柳	塔香杏鮑菇	有機福山萵苣	鳳梨苦瓜雞湯		蔬菜湯餃	香煎蘿蔔糕
18	三	地瓜飯	炸魚片	麻婆豆腐	TAP青江菜	紅棗冬瓜薏仁湯	優酪乳	南瓜雞肉粥	蛋餅
19	四	茄汁蛋炒飯	雙椒炒嫩雞	紅燒什錦	有機A菜	高纖蔬菜湯		蔥花魚片麵	豆沙包
20	五	糙米飯	南瓜蒸肉	皮蛋地瓜葉	TAP小白菜	三菇湯		黃瓜肉片冬粉丸子湯	菠蘿麵包
23	一	薏仁飯	味噌烤魚塊	洋蔥炒蛋	有機白松菜	白菜什錦湯		三絲米粉湯	三色炒飯
24	二	紫米飯	檸檬烤雞排	南瓜炒青花	有機荷葉白菜	四神肉絲湯	水果	擔仔麵	養生饅頭
25	三	糙米飯	蔥香肉片	芋丁三色	TAP菠菜	羅宋湯		魚片粥	蒜香蔬菜炒手
26	四	什錦烏龍麵	鹹水雞	番茄炒蛋	有機福山萵苣	紅豆麥片湯	豆奶	三色豆湯	蘿蔔糕+豆奶
27	五	胚芽飯	京醬肉絲	家常豆腐	TAP油菜	大滷湯		肉絲燴麵	雙色饅頭
30	一	糙米飯	洋蔥炒肉片	雙椒炒青花	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	南瓜豬肉蔬菜湯	四色甜粥
31	二	肉醬義大利麵	香草烤雞腿排	炒三蔬	有機油江菜	苳菜魚丸湯		味噌豆腐冬粉湯	煎蛋法式吐司

【認識金針菇】

金針菇是屬於真菌唷！真菌界的菇類跟植物一樣具有細胞壁，但沒有葉綠體，不能行光合作用，而是以腐生方式生活。

- 菌絲體：是金針菇的營養器官，呈現絨毛狀。
- 子實體：是金針菇的繁殖器官，也是我們平常食用的部位。

金針菇的子實體纖細如針且密集叢生，古人稱之為「金針」或「金菇」，英文稱為「golden mushroom」。野生金針菇呈現黃褐色，經過人工選育馴化後，現在看到的金針菇大部分都呈現純白色，少數為偏黃色，菇傘比野生的小。

金針菇構造圖



外觀

1. 菇體白淨、完整。
2. 菌傘無異色、凹陷或開裂。

氣味

無臭味。

觸感

結實、不軟化。

冷藏保存

連同塑膠包裝放入冷藏室保存，約可存放7天。

➔

2/23 週一	個人 (g)	2/24 週二	個人 (g)	2/25 週三	個人 (g)	2/26 週四	個人 (g)	2/27 週五	個人 (g)
主 食	五穀飯 履歷白米 60 履歷糙米 10 五穀米 10	主 食	胚芽飯 履歷白米 60 胚芽米 10	主 食	糙米飯 有機米 60 履歷糙米 20	主 食	鐵板炒飯 履歷白米 60 履歷糙米 10 Q洋蔥小丁 20 CAS三色豆 15 CAS盒蛋 10	主 食	
主 菜	炸醬彩椒雞丁 CAS去皮清肉切 85 Q紅椒中丁 10 Q黃椒中丁 10 有機黑蠔菇(北農) 10 沙茶醬	主 菜	沙茶魚片 CAS水鯊魚片 100 Q洋蔥絲 12 TAP紅蘿蔔絲 10 Q小黃瓜絲 10 沙茶醬	主 菜	炸雞腿 CAS雞腿D5 120	主 菜	滑蛋肉片 CAS肉片 75 Q洋蔥片 15 TAP青江菜2cm 10 Q木耳絲 10 CAS盒蛋 8	主 菜	
副 菜	日式蒸蛋 CAS盒蛋 40 Q香菇(原件) 8 海帶芽(乾) 0.1	副 菜	什錦豆腐 薄豆腐大丁-非基 70 Q高麗菜絲 15 Q木耳絲 10 Q金針菇(原件) 10 CAS三色豆 5 蔥花	副 菜	螞蟻上樹 冬粉 8 Q綠豆芽 20 CAS絞肉 10 Q木耳絲 8	副 菜	彩椒花椰 CAS青花菜 80 Q紅椒絲 5 Q黃椒絲 5	副 菜	
青 菜	有機菠菜 有機菠菜 95	青 菜	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣 95	青 菜	TAP青江菜 TAP青江菜2cm段 90	青 菜	有機廣島菜 有機廣島菜 95	青 菜	
湯 品	味噌蔥花海芽湯 Q白蘿蔔中丁 20 海帶芽(乾) 1.5 味噌 蔥	湯 品	肉片蔬菜湯 CAS肉片 15 Q金針菇(原件) 10 Q牛蒡絲 5 Q香菇(原件) 5 TAP紅蘿蔔絲 5	湯 品	綠豆薏仁湯 綠豆 20 小薏仁 10	湯 品	香菇雞湯 Q白蘿蔔大丁 30 Q香菇(原件) 3 CAS冷藏棒腿丁 15	湯 品	
附 3/2	週一 個人 (g)	附 3/3	週二 個人 (g)	附 3/4	週三 個人 (g)	附 3/5	週四 個人 (g)	附 3/6	週五 個人 (g)
主 食	薏仁飯 履歷白米 60 履歷糙米 10 大薏仁 10	主 食	南瓜飯 履歷白米 60 履歷糙米 10 Q南瓜小丁-去皮 10	主 食	燕麥飯 有機米 60 履歷糙米 10 燕麥 10	主 食	培根奶油義大利麵 義大利麵 110 筆管麵 15 CAS培根 10 Q美白菇 5 奶油 5 Q洋蔥小丁 5	主 食	糙米飯 履歷白米 60 履歷糙米 20
主 菜	薑汁燒肉 CAS肉片 75 Q木耳絲 10 TAP紅蘿蔔絲 8 Q洋蔥絲 5 薑	主 菜	和風燒雞 CAS去皮清肉切 80 Q洋芋中丁 15 TAP紅蘿蔔片 10 Q香菇(原件) 8	主 菜	黃瓜肉片 CAS肉片 75 Q洋蔥絲 12 Q小黃瓜絲 10 TAP紅蘿蔔絲 10	主 菜	照燒雞腿 CAS雞腿D5 120 烤	主 菜	糖醋魚片 CAS水鯊魚片 100 Q番茄 10 Q洋蔥片 10 番茄醬
副 菜	元氣蒸蛋 CAS盒蛋 40 TAP毛豆仁 5 TAP紅蘿蔔小丁 5	副 菜	田園什錦 TAP大黃瓜片 45 豆干片-非基改 30 TAP紅蘿蔔片 10 Q杏鮑菇(原件) 5	副 菜	胡麻菠菜 TAP菠菜2cm段 75 TAP紅蘿蔔絲 10 柴魚片 麻醬	副 菜	金菇燴青花 CAS青花菜 70 Q金針菇(原件) 15 TAP紅蘿蔔絲 10	副 菜	薑絲南瓜 Q南瓜大丁-帶皮 75 Q洋蔥中丁 15 薑絲
青 菜	有機高麗菜 有機高麗菜 95	青 菜	有機味美菜 有機味美菜 95	青 菜	TAP福山萵苣 TAP福山萵苣2cm段 90	青 菜	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 95	青 菜	TAP小白菜 TAP小白菜2cm段 90
湯 品	結頭菜虱目魚丸湯 Q結頭菜中丁 20 TAP虱目魚丸(小)-高昇 25	湯 品	番茄玉米黃豆芽排骨湯 Q番茄 10 Q玉米段2cm 15 Q黃豆芽 5 CAS中排骨龍骨 15	湯 品	味噌豆腐湯 薄豆腐切絲-非基 30 蔥花 味噌	湯 品	冬瓜海芽湯 Q冬瓜大丁 35 海帶芽(乾) 2 薑	湯 品	薏仁蓮子肉絲湯 Q洋芋小丁 10 CAS肉絲 8 大薏仁 5 蓮子 5
附	水果 水果	附	水果 水果	附	豆奶 豆奶	附	豆奶 豆奶	附	

3/9 週一			個人 (n)	3/10 週二			個人 (n)	3/11 週三			個人 (n)	3/12 週四			個人 (n)	3/13 週五			個人 (n)
主食	紫米飯	履歷白米 履歷糙米 紫米	60 10 10	主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	主食	胚芽飯	有機米 胚芽米	60 10	主食	金瓜米粉	濕米粉 Q洋蔥絲 Q高麗菜絲 TAP紅蘿蔔絲 Q香菇(原件) Q南瓜粗絲-帶皮	80 15 15 10 10 10	主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20
	主菜	梅干燉肉	CAS肉角 有機杏鮑菇(北農) Q洋芋小丁 梅乾菜 薑、蒜		75 15 15 6	主菜	麻油雞		CAS去皮清肉切 Q洋蔥中丁 TAP紅蘿蔔片 薑	80 20 10	主菜		馬鈴薯肉片	CAS肉片 Q洋蔥絲 Q洋芋大丁 Q豌豆莢 苜蓿絲	75 15 10 10 10		主菜	烤雞排	CAS雞腿排TS5
副菜	高麗寬粉	TAP高麗菜絲 TAP紅蘿蔔絲 Q黃豆芽 寬粉	25 10 10 8	副菜	三色干丁	TAP洋芋小丁 CAS三色豆 豆干丁-非基改	35 30 25	副菜	醋拌豆芽甜椒	Q綠豆芽 Q黃椒絲 Q木耳絲 Q紅椒絲 白芝麻	50 15 10 10	副菜	芝麻鮮菇	有機杏鮑菇(原件) Q金針菇(原件) TAP紅蘿蔔片 Q洋蔥片 白芝麻	40 25 15 15	副菜	黃瓜豆腸	豆腸切段-非基改 Q小黃瓜片 TAP紅蘿蔔片	30 40 20
青菜	有機山東大白菜	有機山東大白菜	95	青菜	有機小白菜	有機小白菜	95	青菜	TAP油菜	TAP油菜2cm段	90	青菜	有機山萵蒿	有機山萵蒿	95	青菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜2cm段	90
湯品	紅豆粉圓 豆花	紅豆 粉圓 豆花 (一盒2K)	15 15 8盒	湯品	金菇蛋花湯	Q金針菇(原件) CAS盒蛋 TAP紅蘿蔔絲 蔥花	15 12 5	湯品	柴魚海結湯	海帶結 TAP白蘿蔔大丁 柴魚片 薑	20 10	湯品	酸辣湯	薄豆腐切絲-非基 TAP紅蘿蔔絲 Q木耳絲 CAS盒蛋 青蔥	15 8 8 5	湯品	南瓜洋蔥湯	Q南瓜中丁-帶皮 Q洋蔥中丁 CAS盒蛋	30 10 5
附				附	水果	水果		附				附	牛奶	牛奶		附			
3/16 週一			個人 (n)	3/17 週二			個人 (n)	3/18 週三			個人 (n)	3/19 週四			個人 (n)	3/20 週五			個人 (n)
主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	主食	燕麥飯	履歷白米 履歷糙米 燕麥	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	茄汁蛋炒飯	履歷白米 履歷糙米 Q洋蔥小丁 CAS盒蛋 TAP紅蘿蔔小丁 番茄醬	60 10 15 10 10	主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20
	主菜	油腐燒肉	CAS肉片 油豆腐丁-非基改 TAP紅蘿蔔絲		75 20 10	主菜	黃瓜豬柳		CAS肉柳 Q洋蔥絲 Q小黃瓜絲 Q黃豆芽	75 12 10 10	主菜		炸魚片	CAS水鯊魚片 麵粉	100		主菜	雙椒炒嫩雞	CAS去皮清肉切 Q紅椒中丁 Q黃椒中丁 Q杏鮑菇(原件)
副菜	紅蘿高麗	TAP高麗菜段 TAP紅蘿蔔絲 Q木耳絲	80 5 5	副菜	塔香杏鮑菇	有機杏鮑菇(原件) 小干四丁-非基改 九層塔 蒜 薑	35 40	副菜	麻婆豆腐	薄豆腐大丁-非基 CAS絞肉 TAP紅蘿蔔小丁 Q木耳絲 豆瓣醬 蔥	70 10 5 5	副菜	紅燒什錦	TAP高麗菜段 Q白蘿蔔粗絲 TAP紅蘿蔔絲 TAP毛豆仁 Q金針菇(原件)	35 30 10 8 8	副菜	皮蛋地瓜葉	TAP地瓜葉2cm 皮蛋 薑/蒜頭	80 15
青菜	有機油江菜	有機油江菜	95	青菜	有機福山萵苣	有機福山萵苣	95	青菜	TAP青江菜	TAP青江菜2cm段	90	青菜	有機A菜	有機A菜	95	青菜	TAP小白菜	TAP小白菜2cm段	90
湯品	玉米濃湯	玉米醬罐頭 Q洋芋小丁 CAS盒蛋 Q洋蔥小丁	15 10 8 5	湯品	鳳梨苦瓜雞湯	Q苦瓜中丁 鷹鳳梨角 CAS冷藏雞胸丁 薑 (雞胸骨)	10 10 20	湯品	紅棗冬瓜 薏仁湯	薏仁 Q冬瓜中丁 紅棗(無籽)	15 10 5	湯品	高纖蔬菜湯	Q大白菜絲 Q香菇(原件) Q牛蒡絲 海帶絲	15 10 5 5	湯品	三菇湯	Q杏鮑菇(原件) Q金針菇(原件) Q香菇(原件) 味噌	10 10 5
附	水果	水果		附				附	優酪乳	優酪乳(無糖)		附				附			

3/23 週一	個人 (a)		3/24 週二	個人 (a)		3/25 週三	個人 (a)		3/26 週四	個人 (a)		3/27 週五	個人 (a)						
主 食	薏仁飯	履歷白米 履歷糙米 薏仁	60 10 10	主 食	紫米飯	履歷白米 履歷糙米 紫米	60 10 10	主 食	糙米飯	有機米 履歷糙米	60 20	主 食	什錦烏龍麵	烏龍麵-熟(小) Q高麗菜絲 TAP紅蘿蔔絲 Q洋蔥絲 Q香菇(原件) CAS肉絲	140 15 10 10 10 10	主 食	胚芽飯	履歷白米 胚芽米	60 10
主 菜	味噌烤魚塊	CAS水鯊魚片 青蔥段 味噌	100 5	主 菜	檸檬烤雞排	CAS雞腿排TS5 檸檬汁	120 1瓶	主 菜	蔥香肉片	CAS肉片 Q洋蔥片 TAP紅蘿蔔片 蔥段	75 25 10	主 菜	鹹水雞	CAS去皮清肉切 Q白蘿蔔中丁 Q小黃瓜片 TAP紅蘿蔔片	80 15 10 10	主 菜	京醬肉絲	CAS肉絲 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲 甜麵醬	75 20 10
副 菜	洋蔥炒蛋	CAS盒蛋 Q洋蔥片 蔥花	60 25 5	副 菜	南瓜炒青花	CAS青花菜 Q南瓜中丁-帶皮 Q洋蔥中丁	80 20 15	副 菜	芋丁三色	CAS三色豆 Q芋頭小丁	50 40	副 菜	番茄炒蛋	CAS盒蛋 Q番茄 Q洋蔥中丁	40 30 20	副 菜	家常豆腐	薄豆腐大丁-非基 TAP紅蘿蔔片 Q木耳片 青蔥段	75 15 10
青 菜	有機白松菜	有機白松菜	95	青 菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	95	青 菜	TAP菠菜	TAP菠菜2cm段	90	青 菜	有機福山高苣	有機福山高苣	95	青 菜	TAP油菜	TAP油菜2cm段	90
湯 品	白菜什錦湯	TAP小白菜2cm TAP虱目魚丸(小)-高昇 Q金針菇(原件) Q木耳絲 雞胸骨	20 15 5 5	湯 品	四神肉絲湯	CAS肉絲 四神藥包 大薏仁	15 5 10	湯 品	羅宋湯	Q番茄 Q洋芋中丁 Q高麗菜絲 Q洋蔥中丁	15 10 10 5	湯 品	紅豆麥片湯	紅豆 麥片	20 10	湯 品	大滷湯	Q大白菜片 TAP紅蘿蔔絲 Q木耳絲 CAS盒蛋 Q生筍絲	15 5 5 5 5
附				附	水果	水果		附				附	豆奶	豆奶		附			
3/30 週一	個人 (a)		3/31 週二	個人 (a)		4/1 週三	個人 (a)		4/2 週四	個人 (a)		4/3 週五	個人 (a)						
主 食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	主 食	肉醬義大利	螺旋麵 Q洋蔥中丁 CAS絞肉 Q番茄 CAS三色豆 番茄醬	50 20 20 10 15	主 食				主 食							
主 菜	洋蔥炒肉片	CAS肉片 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲	75 20 10	主 菜	香草烤雞腿	CAS雞腿排TS5	120	主 菜				主 菜							
副 菜	雙椒炒青花	CAS青花菜 Q紅椒絲 Q黃椒絲	70 10 10	副 菜	炒三蔬	TAP紅蘿蔔絲 Q杏鮑菇(原件) Q洋芋條	35 30 25	副 菜				副 菜							
青 菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	95	青 菜	有機油江菜	有機油江菜	95	青 菜				青 菜							
湯 品	薑絲冬瓜湯	Q冬瓜中丁 薑絲 雞胸骨	35 3K	湯 品	苳菜魚丸湯	Q大黃瓜中丁 TAP虱目魚丸(小)-高昇 苳菜	30 15	湯 品				湯 品							
附	水果	水果		附				附				附							

2/23 週一			個人 (a)	2/24 週二			個人 (a)	2/25 週三			個人 (a)	2/26 週四			個人 (a)	2/27 週五			個人 (a)
上午 點心	鮮蔬魚肉 粥	履歷米 CAS魚片 Q小白菜段	25 30 10	上午 點心	番茄拉麵	拉麵 Q番茄 Q小白菜段	35 15 10	上午 點心	蔬菜肉絲 豆腐羹	Q大白菜段 雞蛋豆腐 CAS肉絲	25 20 15	上午 點心	味噌粉絲 湯	冬粉 Q洋蔥絲	20 6	上午 點心			
	下午 點心	肉絲炒麵	家常麵條 CAS肉絲		60 10	下午 點心	菠蘿麵包		菠蘿麵包	70	下午 點心		蛋餅	蛋餅皮 CAS盒蛋	35 30		下午 點心	小餐包+玉 米濃湯	小餐包-奶油 CAS雞蛋 玉米粒
3/2 週一			個人 (a)	3/3 週二			個人 (a)	3/4 週三			個人 (a)	3/5 週四			個人 (a)	3/6 週五			個人 (a)
上午 點心	絲瓜肉絲 麵線	麵線 絲瓜 肉絲	60 25 15	上午 點心	清粥小菜	白米 高麗菜 紅蘿蔔 油豆皮	25 20 5 5	上午 點心	慶生蛋糕	慶生蛋糕	2	上午 點心	關東煮	白蘿蔔大丁 小貢丸 甜不辣小條 三角油豆腐	20 20 10 10	上午 點心	斤香雞肉 粥	芹菜 雞絞肉 白米	5 20 25
	下午 點心	蛋炒飯	雞蛋 白米 青蔥花		30 35 5	下午 點心	小餐包+鮮 奶		小餐包-紅豆 鮮奶	1個 120	下午 點心		香草烤洋 芋+豆奶	馬鈴薯 豆奶	50 120		下午 點心	紅豆麥片 湯	紅豆 麥片
3/9 週一			個人 (a)	3/10 週二			個人 (a)	3/11 週三			個人 (a)	3/12 週四			個人 (a)	3/13 週五			個人 (a)
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 15 10 5	上午 點心	麵線羹	麵線 大白菜 肉絲	30 25 10	上午 點心	香菇玉米 蛋花粥	白米 雞蛋 香菇 玉米	25 15 5 5	上午 點心	蔬菜拉麵	拉麵 CAS肉絲 小白菜	60 10 10	上午 點心	通心粉濃 湯	馬鈴薯 玉米粒 洋蔥 通心麵	15 5 6 20
	下午 點心	鮮菇肉絲 燴飯	白米 金針菇 肉絲		35 10 10	下午 點心	刈包+肉片		刈包 CAS肉片	60 20	下午 點心		起司魚片 義大利麵	義大利麵 魚片 起司	60 30		下午 點心	燒賣+豆奶	鮮肉燒賣 *一人2顆 豆奶

3/16 週一			個人 (a)	3/17 週二			個人 (a)	3/18 週三			個人 (a)	3/19 週四			個人 (a)	3/20 週五			個人 (a)
上午 點心	鮮蔬肉絲 麵線	麵線 肉絲 小白菜	30 10 10	上午 點心	蔬菜湯餃	手工大水餃 *一人3顆 小白菜	72 10	上午 點心	南瓜雞肉 粥	白米 雞絞肉 南瓜	25 20 20	上午 點心	蔥花魚片 麵	白乾麵 魚片 蔥花	60 30	上午 點心	黃瓜肉片 冬粉丸子	大黃瓜 肉片 丸子 冬粉	20 10 10
	下午 點心	三色炒飯	白米 雞蛋 三色豆		35 30 10	下午 點心	香煎蘿蔔 糕		蘿蔔糕	80	下午 點心		蛋餅	蛋餅皮 雞蛋	15 30		下午 點心	豆沙包	豆沙包
3/23 週一			個人 (a)	3/24 週二			個人 (a)	3/25 週三			個人 (a)	3/26 週四			個人 (a)	3/27 週五			個人 (a)
上午 點心	二絲米粉 湯	米粉 高麗菜 香菇 紅蘿蔔	50 20 10 5	上午 點心	擔仔麵	白乾麵 絞肉 紅蘿蔔	60 20 5	上午 點心	魚片粥	白米 魚片 小白菜	25 30 10	上午 點心	三色豆湯	綠豆 薏仁 紅豆	10 10 10	上午 點心	肉絲燴麵	白乾麵 肉絲	60 10
	下午 點心	三色炒飯	白米 雞蛋 三色豆		35 30 10	下午 點心	養生饅頭		養生饅頭	65	下午 點心		蒜香蔬菜 炒手	餛飩 *一人4顆 小白菜	60 10		下午 點心	蘿蔔糕+豆 奶	蘿蔔糕 豆奶
3/30 週一			個人 (a)	3/31 週二			個人 (a)	4/1 週三			個人 (a)	4/2 週四			個人 (a)	4/3 週五			個人 (a)
上午 點心	南瓜豬肉 蔬菜湯	高麗菜 南瓜 肉絲	25 20 15	上午 點心	味噌豆腐 冬粉湯	白蘿蔔 豆腐 冬粉	30 20 10	上午 點心				上午 點心				上午 點心			
	下午 點心	四色甜粥	白米 紅豆 麥片 薏仁		25 10 10 10	下午 點心	煎蛋法式 吐司		雞蛋 吐司 起司片	15 1片	下午 點心				下午 點心				下午 點心

臺北市立文山特殊教育學校



115年02、03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
2/23	一	五穀飯	炸醬彩椒素雞	日式蒸蛋	有機菠菜	味噌蔥花海芽湯		4	3.6	1.7	2.2			691.5
24	二	胚芽飯	沙茶豆包	什錦豆腐	有機蘿蔓萵苣	蔬菜湯	水果	3.5	4.2	1.9	2.8	1		793.5
25	三	糙米飯	炸豆腐	螞蟻上樹	TAP青江菜	綠豆薏仁湯		5.8	2.1	1.2	2.3			697
26	四	鐵板炒飯	滑蛋素肚	彩椒花椰	有機廣島菜	香菇湯	優酪 乳	3.5	2.8	2.9	2.7		0.5	724
3/2	一	薏仁飯	薑汁燒豆干	元氣蒸蛋	有機高麗菜	結頭菜湯	水果	4	3.5	1.4	2.6	1		754.5
3	二	南瓜飯	和風燒素雞	田園什錦	有機味美菜	番茄玉米黃豆芽湯		3.9	3.5	2.1	2.6			705
4	三	燕麥飯	黃瓜豆腸	胡麻菠菜	TAP福山萵苣	味噌湯	豆奶	4	3.3	2.1	2.9			710.5
5	四	奶油義大利 麵	照燒黑乾	金菇燴青花	有機荷葉白菜	冬瓜海芽湯		5.5	2.2	2.6	2.6			732
6	五	糙米飯	糖醋烤麩	薑絲南瓜	TAP小白菜	薏仁蓮子湯		5.2	3.1	1.3	2.6			746
9	一	紫米飯	梅干燉豆干	高麗寬粉	有機山東大白 菜	紅豆粉圓豆花		6.3	2.1	1.6	2.5			751
10	二	糙米飯	麻油花乾	三色干丁	有機小白菜	金菇蛋花湯	水果	4.4	3.5	1.8	2.4	1		783.5
11	三	胚芽飯	馬鈴薯麵腸	醋拌豆芽甜椒	TAP油菜	海結湯		4.3	2.1	2.3	2.6			633
12	四	金瓜米粉	醬燒豆包	芝麻鮮菇	有機山萵蒿	酸辣湯	牛奶	2.1	2.2	2.6	2.5		0.8	609.5
13	五	糙米飯	番茄燒時蔬	黃瓜豆腸	TAP蚵白菜	南瓜洋蔥湯		4.4	3.8	2.1	2.3			749
16	一	糙米飯	油腐燒菇	紅蘿高麗	有機油江菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.7	2	2.4	1		721.5
17	二	燕麥飯	黃瓜干絲	塔香杏鮑菇	有機福山萵苣	鳳梨苦瓜湯		4	3.1	1.7	2.9			685.5
18	三	地瓜飯	炸時蔬	麻婆豆腐	TAP青江菜	紅棗冬瓜薏仁湯	優酪 乳	4.4	4	1.1	2.6		0.5	827.5
19	四	茄汁蛋炒飯	雙椒炒素雞	紅燒什錦	有機A菜	高纖蔬菜湯		3.5	3	2.7	2.6			654.5
20	五	糙米飯	南瓜蒸豆腐	皮蛋地瓜葉	TAP小白菜	三菇湯		4.4	2.4	2	2.4			646
23	一	薏仁飯	味噌烤麩	洋蔥炒蛋	有機白松菜	白菜什錦湯		4	4.2	1.6	2.4			743
24	二	紫米飯	檸檬烤豆包	南瓜炒青花	有機荷葉白菜	四神湯	水果	4.7	2.3	1.9	2.6	1		726
25	三	糙米飯	蔥香豆干片	芋丁三色	TAP菠菜	羅宋湯		4.8	2.1	2.1	2.6			663
26	四	什錦烏龍麵	鹹水油腐	番茄炒蛋	有機福山萵苣	紅豆麥片湯	豆奶	3.6	4.5	2.3	2.6			764
27	五	胚芽飯	京醬鮮蔬	家常豆腐	TAP油菜	大滷湯		3.5	3.2	1.8	2.3			633.5
30	一	糙米飯	洋蔥炒麵腸	雙椒炒青花	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.1	2.5	3.4	1		713
31	二	紅醬義大利 麵	鮮蔬麵丸	炒三蔬	有機油江菜	苳菜湯		2.8	2.8	2.4	2.9			596.5