



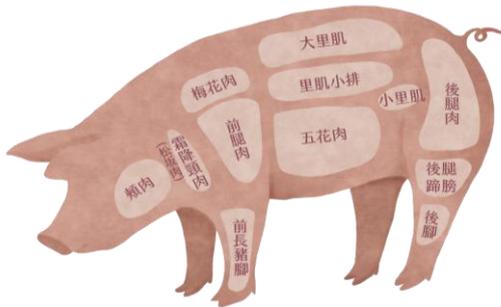
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量 仟卡
								雜糧	蛋肉	份				
1	三	紫米飯	豆豉蒸魚	三杯竹筍杏鮑菇	TAP小白菜	四神瘦肉湯	牛奶	4.3	3.3	2.0	2.2		0.8	817.5
2	四	薏仁飯	蜜汁燒雞	毛豆炒蛋	有機荷葉白菜	羅宋湯		4.5	4.0	1.6	2.8			781.0
7	二	糙米飯	醬爆雞丁	木須青江	有機小白菜	義式番茄蘑菇濃湯	水果	4.1	2.7	2.8	2.8	1.0		745.5
8	三	五穀飯	芋香燒肉	西芹油腐	TAP福山萵苣	鮮菇南瓜雞湯		5.1	3.2	1.7	2.3			743.0
9	四	茄汁蛋炒飯	味噌烤魚	翠炒洋芋	有機高麗菜	綠豆豆花	優酪乳	4.8	3.6	1.6	2.6		0.5	838.0
10	五	燕麥飯	炸雞腿排	芋香三色	TAP油菜	薑絲黃瓜湯		5.1	3.1	1.1	2.4			725.0
13	一	糙米飯	香草魚片	日式蒸蛋	有機黑葉白菜	三菇雞湯	水果	4.0	4.1	1.6	2.7	1.0		809.0
14	二	胚芽飯	雞肉治部煮	田園什錦	有機味美菜	南瓜濃湯		4.0	3.5	2.3	2.3			703.5
15	三	薏仁飯	蒜泥白肉	淡煮風味茄子	TAP蚵白菜	味噌豆腐湯	豆奶	4.0	3.3	2.3	2.5			697.5
16	四	紅藜小米飯	鹽烤豬肉	炒三絲	有機白松菜	芋頭西米露		5.3	2.6	1.7	2.6			725.5
17	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	TAP青江菜	番茄黃豆芽湯		4.0	3.0	1.8	2.7			671.5
20	一	紫米飯	貴妃雞丁	三色干丁	有機高麗菜	海帶蘿蔔湯		4.4	3.2	1.8	2.5			705.5
21	二	糙米飯	滑蛋肉片	金菇燴青花	有機山菠菜	羅宋湯	水果	4.0	2.3	2.5	2.5	1.0		687.5
22	三	南瓜飯	奶香洋芋雞	豆薯三色	TAP福山萵苣	薏仁蓮子湯		4.7	2.8	1.5	2.3			680.0
23	四	炒烏龍麵	照燒雞腿	茄子甜條	有機小白菜	金菇白菜湯	牛奶	2.4	1.8	2.3	3.0		0.8	615.5
24	五	五穀飯	蔥燒魚片	香菇蘿蔔豆腐	TAP油菜	蛋花貢丸湯		4.0	4.3	1.7	2.3			748.5
27	一	糙米飯	茄汁雞腿排	紅絲豆包	有機味美菜	蘿蔔海結排骨湯	水果	4.0	3.1	1.8	2.5	1.0		730.0
28	二	胚芽飯	冬瓜燒肉	紅燒什錦	有機荷葉白菜	玉米濃湯		3.8	2.4	2.2	2.8			627.0
29	三	薏仁飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	TAP蚵白菜	冬瓜海芽湯	優酪乳	4.0	3.4	1.6	2.9		0.5	780.5
30	四	地瓜飯	紅燒豬柳	芙蓉蒸蛋	有機青松菜	豆腐羹		3.7	3.4	1.6	3.4			707.0

【認識豬】

我們平常吃到的豬肉大多來自六大縣市：  
雲林縣、屏東縣、彰化縣、臺南市、嘉義縣與高雄市。  
其中屏東縣的養豬場數最多，雲林縣的養豬頭數最多！  
屏東在地獨有的豬種－六堆黑豬！

豬肉所含營養

豬肉的各個部位皆含有豐富的脂肪、蛋白質、維生素B1  
維生素B6及菸鹼素，是我們每日所需熱量及蛋白質的重要來源，並能幫助修復身體組織、保護器官。



**外觀**

淡紅色，肥肉白色、有光澤，毛根白淨

**觸感**

有油質感，但不黏手  
按壓凹陷會立刻復原

**氣味**

無腐臭，聞得到肉類的鮮香氣味

認明屠宰衛生合格、CAS、產銷履歷標章

豬

流程	天數
配種	7
母豬懷孕&分娩	114
小豬哺乳&保育	56
豬隻生長期	80
豬隻養肥期	74

參考資料來源：食農教育資訊整合平台

**冷凍肉**

盡速放入冷凍室。  
解凍後盡速吃完，不能再復凍。  
可保存1~6個月。

**鮮肉**

處理步驟：  
1.購買一大塊肉，切成小塊。  
2.用兩層塑膠袋或夾鏈袋，依每次用量分裝。  
3.放入冷凍室保存，肉塊冷凍可保存6個月，絞肉及肉片冷凍可保存1~3個月。  
4.要食用時，每次解凍當次用量。

**冷藏肉**

盡速放入冷藏室。  
依盒裝上的保存期限，或3天內食用完畢。



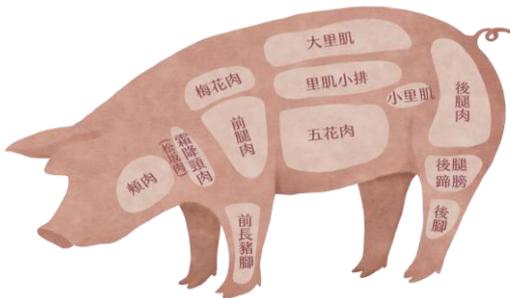
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	上午點心	下午點心
1	三	紫米飯	豆豉蒸魚	三杯竹筍杏鮑菇	TAP小白菜	四神瘦肉湯	牛奶	慶生蛋糕	鮮菇肉絲燴飯
2	四	薏仁飯	蜜汁燒雞	毛豆炒蛋	有機荷葉白菜	羅宋湯		日式醬油拉麵	餐包+豆奶
7	二	糙米飯	醬爆雞丁	木須青江	有機小白菜	義式番茄蘑菇濃湯	水果	鮮蔬魚肉粥	洋蔥南瓜排骨湯
8	三	五穀飯	芋香燒肉	西芹油腐	TAP福山萵苣	鮮菇南瓜雞湯		蔬菜麵	菠蘿麵包
9	四	茄汁蛋炒飯	味噌烤魚	翠炒洋芋	有機高麗菜	綠豆豆花	優酪乳	蒲瓜肉絲麵線	水煮蛋+海帶湯
10	五	燕麥飯	炸雞腿排	芋香三色	TAP油菜	薑絲黃瓜湯		南瓜豆漿濃湯	香蔥麵包
13	一	糙米飯	香草魚片	日式蒸蛋	有機黑葉白菜	三菇雞湯	水果	關東煮	肉絲燴麵
14	二	胚芽飯	雞肉治部煮	田園什錦	有機味美菜	南瓜濃湯		蛋餅	小餐包+鮮奶
15	三	薏仁飯	蒜泥白肉	淡煮風味茄子	TAP蚵白菜	味噌豆腐湯	豆奶	高麗木耳雞肉粥	奶油烤洋芋
16	四	紅藜小米飯	鹽烤豬肉	炒三絲	有機白松菜	芋頭西米露		蔬菜肉絲豆腐羹	刈包+肉片
17	五	糙米飯	洋蔥胡蘿蔔滷肉	蔥燒豆腐	TAP青江菜	番茄黃豆芽湯		芹香肉絲麵湯	芋泥包
20	一	紫米飯	貴妃雞丁	三色干丁	有機高麗菜	海帶蘿蔔湯		蘿蔔糕+豆奶	蛋炒飯
21	二	糙米飯	滑蛋肉片	金菇燴青花	有機山菠菜	羅宋湯	水果	餛飩湯	鮮肉包
22	三	南瓜飯	奶香芋羊雞	豆薯三色	TAP福山萵苣	薏仁蓮子湯		蔬菜魚片粥	義大利麵濃湯
23	四	炒烏龍麵	照燒雞腿	茄子甜條	有機小白菜	金菇白菜湯	牛奶	饅頭夾肉片	壽司飯糰+蛋花湯
24	五	五穀飯	蔥燒魚片	香菇蘿蔔豆腐	TAP油菜	蛋花貢丸湯		肉絲湯麵	香蒜麵包
27	一	糙米飯	茄汁雞腿排	紅絲豆包	有機味美菜	蘿蔔海結排骨湯	水果	味噌粉絲湯	三色炒飯
28	二	胚芽飯	冬瓜燒肉	紅燒什錦	有機荷葉白菜	玉米濃湯		湯麵線	烤香草洋芋+起司
29	三	薏仁飯	蔥燒魚丁	和風炸豆腐	TAP蚵白菜	冬瓜海芽湯	優酪乳	南瓜雞肉粥	擔仔麵
30	四	地瓜飯	紅燒豬柳	芙蓉蒸蛋	有機青松菜	豆腐羹		青菜水餃	茄汁炒飯

【認識豬】

我們平常吃到的豬肉大多來自六大縣市：雲林縣、屏東縣、彰化縣、臺南市、嘉義縣與高雄市。其中屏東縣的養豬場數最多，雲林縣的養豬頭數最多！屏東在地獨有的豬種－六堆黑豬！

豬肉所含營養

豬肉的各個部位皆含有豐富的脂肪、蛋白質、維生素B1、維生素B6及菸鹼素，是我們每日所需熱量及蛋白質的重要來源，並能幫助修復身體組織、保護器官。



**外觀**

淡紅色，肥肉白色、有光澤，毛根白淨

**觸感**

有油質感，但不黏手  
按壓凹陷會立刻復原

**氣味**

無腐臭，聞得到肉類的鮮香氣味

認明屠宰衛生合格、CAS、產銷履歷標章

豬

流程	天數
配種	7
母豬懷孕&分娩	114
小豬哺乳&保育	56
豬隻生長期	80
豬隻養肥期	74

參考資料來源：食農教育資訊整合平台

**冷凍肉**

盡速放入冷凍室。  
解凍後盡速吃完，不能再復凍。  
可保存1-6個月。

**鮮肉**

處理步驟：  
1.購買一大塊肉，切成小塊。  
2.用兩層塑膠袋或夾鏈袋，依每次用量分裝。  
3.放入冷凍室保存，肉塊冷凍可保存6個月，絞肉及肉片冷凍可保存1-3個月。  
4.要食用時，每次解凍當次用量。

**冷藏肉**

盡速放入冷藏室。  
依盒裝上的保存期限，或3天內食用完畢。

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			主食			主食	紫米飯 有機米履歷糙米紫米	60 10 10	主食	薏仁飯 履歷白米履歷糙米大薏仁	60 10 10	主食		
主菜			主菜			主菜	豆豉蒸魚 CAS水鯊魚片 O洋蔥絲 青蔥段 豆豉	100 20	主菜	蜜汁燒雞 CAS去皮清肉切 TAP地瓜中丁	80 30	主菜		
副菜			副菜			副菜	三杯竹筍 杏鮑菇 O生筍中丁 O杏鮑菇(原件) O小黃瓜中丁 九層塔	30 30 30 1	副菜	毛豆炒蛋 CAS盒蛋 TAP毛豆仁 TAP紅蘿蔔小丁 蒜末	45 25 20	副菜		
青菜			青菜			青菜	TAP小白菜 TAP小白菜2cm段	90	青菜	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	95	青菜		
湯品			湯品			湯品	四神瘦肉湯 CAS肉絲 大薏仁 四神	15 5 5	湯品	羅宋湯 O番茄 TAP紅蘿蔔中丁 O高麗菜絲 O洋蔥中丁	15 10 10 5	湯品		
附			附			附	牛奶 牛奶		附			附		
4/6	週一	個人 (a)	4/7	週二	個人 (a)	4/8	週三	個人 (a)	4/9	週四	個人 (a)	4/10	週五	個人 (a)
主食			主食	糙米飯 履歷白米履歷糙米	60 20	主食	五穀飯 有機米履歷糙米五穀米	60 10 10	主食	加汗蛋炒飯 履歷白米履歷糙米 O洋蔥小丁 CAS盒蛋 TAP紅蘿蔔小丁 番茄醬	60 10 15 20 10	主食	燕麥飯 履歷白米履歷糙米燕麥	60 10 10
主菜			主菜	醬爆雞丁 *小黃瓜到校切 CAS去皮清肉切 O小黃瓜 O紅椒絲 蔥段	80 30 15	主菜	芋香燒肉 CAS肉片 O芋頭中丁 蔥薑蒜	75 50	主菜	味噌烤魚 CAS水鯊魚片 O洋蔥絲 TAP紅蘿蔔片 味噌	100 10 10	主菜	炸雞腿排 CAS雞腿排TS5	120
副菜			副菜	木須青江 TAP青江菜2cm TAP紅蘿蔔片 O木耳片	90 10 5	副菜	西芹油腐 O西洋芹片 小三角油豆腐- TAP紅蘿蔔片 O木耳片	35 30 15 10	副菜	翠炒洋芋 TAP洋芋粗絲 TAP毛豆仁 O木耳絲	60 20 15	副菜	芋香三色 小豆干-非基改 O芋頭小丁 TAP毛豆仁 TAP紅蘿蔔小丁	35 25 15 15
青菜			青菜	有機小白菜 有機小白菜	95	青菜	TAP福山萵苣 TAP福山萵苣2cm段	90	青菜	有機高麗菜 有機高麗菜	95	青菜	TAP油菜 TAP油菜2cm段	90
湯品			湯品	義式番茄蘑菇濃湯 O番茄 O洋蔥小丁 O洋芋小丁 起司粉*1 番茄糊*1 洋菇罐頭 蒜末	20 10 10 8	湯品	鮮菇南瓜雞湯 O南瓜中丁-帶 CAS骨腿丁 O洋蔥中丁 O香菇(原件)	20 30 10 5	湯品	薑絲黃瓜湯 O大黃瓜中丁 薑絲	35	湯品	綠豆豆花 綠豆豆花(一盒2K)	15 5
附			附	水果 水果		附			附	優酪乳 無糖優酪乳		附		

4/13 週一			個人	4/14 週二			個人	4/15 週三			個人	4/16 週四			個人	4/17 週五			個人					
主	食	糙米飯	履歷白米	60	主	食	胚芽飯	履歷白米	60	主	食	薏仁飯	有機米	60	主	食	紅藜小米	履歷白米	60	主	食	糙米飯	履歷白米	60
			履歷糙米	20				胚芽米	10				履歷糙米	10				薏仁	10				飯	小米
主	菜	香草魚片	CAS水鯊魚片	100	主	菜	雞肉治部	CAS去皮清肉切	80	主	菜	蒜泥白肉	CAS肉片	75	主	菜	鹽烤豬肉	CAS里肌肉排	75	主	菜	洋蔥胡	CAS肉角	75
			Q杏鮑菇(原件)	20				煮	Q洋蔥片			20		Q大黃瓜片			25		CAS里肌肉排			75		蘿蔔滷
副	菜	日式蒸蛋	CAS盒蛋	40	副	菜	田園什錦	TAP大黃瓜片	45	副	菜	淡煮風味	Q茄子	75	副	菜	炒三絲	TAP紅蘿蔔絲	20	副	菜	蔥燒豆	薄豆腐大丁-非	70
			Q香菇(原件)	8				豆干片-非基改	30				茄子	TAP紅蘿蔔片			10		在校切條→			Q杏鮑菇(原件)	30	
青	菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	95	青	菜	有機味美菜	有機味美菜	95	青	菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜2cm段	90	青	菜	有機白松菜	有機白松菜	95	青	菜	TAP青江菜	TAP青江菜2cm段	90
湯	品	三菇雞湯	CAS骨腿丁	30	湯	品	南瓜濃湯	Q南瓜中丁-帶皮	30	湯	品	味噌豆腐	薄豆腐切絲-非基	25	湯	品	芋頭西米	Q芋頭小丁	35	湯	品	番茄黃	Q黃豆芽	20
			有機金針菇(北)	10				Q洋蔥中丁	10				湯	海帶芽(乾)			2		露			西谷米	10	
附	水果	水果	個人	附	水果	水果	個人	附	豆奶	豆奶	個人	附	豆奶	豆奶	個人	附	豆奶	豆奶	個人	附	豆奶	豆奶	個人	
4/20 週一			個人	4/21 週二			個人	4/22 週三			個人	4/23 週四			個人	4/24 週五			個人					
主	食	紫米飯	履歷白米	60	主	食	糙米飯	履歷白米	60	主	食	南瓜飯	有機米	60	主	食	炒烏龍麵	烏龍麵-熟(小)	110	主	食	五穀飯	履歷白米	60
			履歷糙米	10				糙米	履歷糙米			20		有機米			履歷糙米	10				Q高麗菜絲	20	
主	菜	貴妃雞丁	CAS去皮清肉切	80	主	菜	滑蛋肉片	CAS肉片	75	主	菜	奶香洋芋	CAS去皮清肉切	80	主	菜	照燒雞腿	CAS雞腿D5	120	主	菜	蔥燒魚	CAS水鯊魚片	100
			Q杏鮑菇(原件)	10				Q洋蔥片	15				雞	Q洋芋中丁			20							
副	菜	三色干丁	TAP洋芋小丁	40	副	菜	金姑燴青	CAS青花菜	80	副	菜	豆薯三色	TAP紅蘿蔔小丁	25	副	菜	茄子甜條	TAP甜不辣條	40	副	菜	香菇羅	Q白蘿蔔中丁	50
			CAS三色豆	30				Q金針菇(原件)	10				Q豆薯小丁	35				Q洋蔥絲	15				蔔豆腐	豆干片-非基改
青	菜	有機高麗菜	有機高麗菜	95	青	菜	有機山菠菜	有機山菠菜	95	青	菜	TAP福山高苣	TAP福山高苣2cm段	90	青	菜	有機小白菜	有機小白菜	95	青	菜	TAP油菜	TAP油菜2cm段	90
湯	品	海帶蘿蔔	海帶結	18	湯	品	羅宋湯	Q番茄	10	湯	品	薏仁蓮子	Q洋芋小丁	10	湯	品	金姑白菜	Q大白菜片	20	湯	品	蛋花貢	CAS貢丸	15
		湯	Q白蘿蔔粗絲	10				Q高麗菜段	10				湯	Q洋芋小丁			10		湯			Q金針菇(原件)	15	
附	水果	水果	附	水果	水果	附	水果	附	牛奶	牛奶	附	牛奶	牛奶	附	牛奶	牛奶	附	牛奶	牛奶	附	牛奶	牛奶		

4/27 週一		個人 (n)	4/28 週二		個人 (n)	4/29 週三		個人 (n)	4/30 週四		個人 (n)	5/1 週五		個人 (n)		
主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	主食	胚芽飯	履歷白米 胚芽米	60 10	主食	薏仁飯	有機米 履歷糙米 薏仁	60 10 10	主食	地瓜飯	履歷白米 履歷糙米 TAP地瓜小丁	60 10 10	主食
主菜	蔥燒魚丁	CAS水鯊魚丁 O白蘿蔔中丁 蔥花 柴魚片 地瓜粉	80 20	主菜	冬瓜燒肉	CAS肉角 O冬瓜中丁 O木耳片 薑絲	75 30 5	主菜	茄汁雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	主菜	紅燒豬柳	CAS肉柳 O小黃瓜絲 TAP紅蘿蔔絲	75 12 15	主菜
副菜	紅絲豆包	豆包絲-非基改 O西洋芹段 TAP紅蘿蔔絲 O香菇(原件)	35 25 15 5	副菜	紅燒什錦	TAP高麗菜段 O白蘿蔔粗絲 TAP紅蘿蔔絲 TAP毛豆仁 O金針菇(原件)	35 30 10 8 8	副菜	和風炸豆腐	薄豆腐大丁-非 O白蘿蔔(原件) 蔥花 柴魚片 地瓜粉	90 10	副菜	芙蓉蒸蛋	CAS盒蛋 CAS三色豆 O香菇(原件)	45 10 5	副菜
青菜	有機味美菜	有機味美菜	95	青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	95	青菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜2cm段	90	青菜	有機青松菜	有機青松菜	95	青菜
湯品	蘿蔔海結 排骨湯 1包→	O白蘿蔔中丁 海帶結 CAS中排骨龍骨 薑絲	30 12	湯品	玉米濃湯	玉米醬罐頭 O洋芋小丁 CAS盒蛋 O洋蔥小丁 TAP紅蘿蔔小丁	15 10 8 5 5	湯品	冬瓜海芽湯	O冬瓜大丁 海帶芽(乾) 薑	35	湯品	豆腐羹	薄豆腐小丁-非 TAP小白菜2cm CAS盒蛋 TAP紅蘿蔔絲 O木耳絲	20 10 10 5 5	湯品
附	水果			附				附	優酪乳	無糖優酪乳		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)
上午點心			上午點心			上午點心	慶生蛋糕 慶生蛋糕	2	上午點心	日式醬油拉麵 拉麵油豆皮	60 10	上午點心		
下午點心			下午點心			下午點心	鮮菇肉絲燴飯 白米金針菇肉絲	35 10 10	下午點心	餐包+豆奶 小餐包-奶油豆奶	25 120	下午點心		
4/6	週一	個人 (a)	4/7	週二	個人 (a)	4/8	週三	個人 (a)	4/9	週四	個人 (a)	4/10	週五	個人 (a)
上午點心			上午點心	鮮蔬魚肉粥 白米魚片 小白菜	25 30 10	上午點心	蔬菜麵 小白菜 乾麵條 雞蛋 蛋花→	10 60 20	上午點心	蒲瓜肉絲麵線 麵線 蒲瓜肉絲	30 20 10	上午點心	南瓜豆漿濃湯 豆奶 南瓜 洋蔥	50 30 6
下午點心			下午點心	洋蔥南瓜排骨 南瓜洋蔥排骨丁	30 10	下午點心	菠蘿麵包 菠蘿麵包	70	下午點心	水煮蛋+海帶湯 雞蛋海帶芽	1	下午點心	香蔥麵包 香蔥麵包	60
4/13	週一	個人 (a)	4/14	週二	個人 (a)	4/15	週三	個人 (a)	4/16	週四	個人 (a)	4/17	週五	個人 (a)
上午點心	關東煮 白蘿蔔丁 三角油豆腐 甜不辣小條 米血糕 (柴魚片)	20 1p 20 10	上午點心	蛋餅 蛋餅皮 雞蛋	35 30	上午點心	高麗木耳 雞肉粥 白米 高麗菜 木耳 雞絞肉	25 20 10 10	上午點心	蔬菜肉絲 豆腐羹 大白菜 豆腐 肉絲	25 20 15	上午點心	芹香肉絲麵湯 乾麵條 肉絲 紅蘿蔔 芹菜	60 15 5 2
下午點心	肉絲燴麵 乾麵條肉絲	60 10	下午點心	小餐包+鮮奶 小餐包-紅豆鮮奶	25 120	下午點心	奶油烤洋芋 馬鈴薯 起司/奶油	50	下午點心	刈包+肉片 刈包 豬肉片	60 20	下午點心	芋泥包 芋泥包	65

4/20 週一			個人 (a)	4/21 週二			個人 (a)	4/22 週三			個人 (a)	4/23 週四			個人 (a)	4/24 週五			個人 (a)
上午 點心	蘿蔔糕+	蘿蔔糕	50	上午 點心	餛飩湯	餛飩	60	上午 點心	蔬菜魚	白米	25	上午 點心	饅頭夾	(中)饅頭	65	上午 點心	肉絲湯	乾麵條	60
	豆奶	豆奶	120		*一人4顆	片粥	魚片		30	肉片	豬肉片		20	麵	肉絲		10		
下午 點心	蛋炒飯	白米	35	下午 點心	鮮肉包	鮮肉包	65	下午 點心	義大利	馬鈴薯	15	下午 點心	壽司飯糰	白米	35	下午 點心	香蒜麵	香蒜麵包	50
		雞蛋	30							麵濃湯	洋蔥		6	+蛋花湯	肉鬆		15		
		青蔥	5						玉米粒	5									
									起司/牛奶										
4/27 週一			個人 (a)	4/28 週二			個人 (a)	4/29 週三			個人 (a)	4/30 週四			個人 (a)	5/1 週五			個人 (a)
上午 點心	味噌粉	冬粉	20	上午 點心	湯麵線	白麵線	30	上午 點心	南瓜雞	白米	25	上午 點心	青菜水餃	小白菜	10	上午 點心			
	絲湯	洋蔥絲	6			大白菜	25			肉粥	雞絞肉		20		水餃(3顆)		72		
下午 點心	三色炒飯	白米	35	下午 點心	烤香草洋	馬鈴薯	50	下午 點心	擔仔麵	白麵條	60	下午 點心	茄汁炒飯	白米	35	下午 點心			
		雞蛋	30			芋+起司	起司				絞肉		10		雞蛋		30		
		三色豆	10						豆芽菜	10									

# 臺北市立文山特殊教育學校



## 115年04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	紫米飯	滷豆包	三杯竹筍杏鮑菇	TAP小白菜	四神湯	牛奶	4.3	3.3	2	2.2		0.8	817.5
2	四	薏仁飯	蜜汁燒素雞	毛豆炒蛋	有機荷葉白菜	羅宋湯		4.5	4	1.6	2.8			781
7	二	糙米飯	醬爆干丁	木須青江	有機小白菜	義式番茄蘑菇濃湯	水果	4.1	2.7	2.8	2.8	1		745.5
8	三	五穀飯	芋香燒黑乾	西芹油腐	TAP福山萵苣	鮮菇南瓜湯		5.1	3.2	1.7	2.3			743
9	四	茄汁蛋炒飯	味噌烤麩	翠炒洋芋	有機高麗菜	綠豆豆花	優酪乳	4.8	3.6	1.6	2.6		0.5	838
10	五	燕麥飯	炸豆腐	芋香三色	TAP油菜	薑絲黃瓜湯		5.1	3.1	1.1	2.4			725
13	一	糙米飯	香滷素肚	日式蒸蛋	有機黑葉白菜	三菇湯	水果	4	4.1	1.6	2.7	1		809
14	二	胚芽飯	時蔬豆腸	田園什錦	有機味美菜	南瓜濃湯		4	3.5	2.3	2.3			703.5
15	三	薏仁飯	醬燒豆乾	淡煮風味茄子	TAP蚵白菜	味噌豆腐湯	豆奶	4	3.3	2.3	2.5			697.5
16	四	紅藜小米飯	炸豆包	炒三絲	有機白松菜	芋頭西米露		5.3	2.6	1.7	2.6			725.5
17	五	糙米飯	滷花乾	蔥燒豆腐	TAP青江菜	番茄黃豆芽湯		4	3	1.8	2.7			671.5
20	一	紫米飯	貴妃素雞丁	三色干丁	有機高麗菜	海帶蘿蔔湯		4.4	3.2	1.8	2.5			705.5
21	二	糙米飯	滑蛋干絲	金菇燴青花	有機山菠菜	羅宋湯	水果	4	2.3	2.5	2.5	1		687.5
22	三	南瓜飯	奶香洋芋干丁	豆薯三色	TAP福山萵苣	薏仁蓮子湯		4.7	2.8	1.5	2.3			680
23	四	炒烏龍麵	照燒黑乾	茄子甜條	有機小白菜	金菇白菜湯	牛奶	2.4	1.8	2.3	3		0.8	615.5
24	五	五穀飯	什錦花椰	香菇蘿蔔豆腐	TAP油菜	海芽蛋花湯		4	4.3	1.7	2.3			748.5
27	一	糙米飯	清炒大黃瓜	紅絲豆包	有機味美菜	蘿蔔海結湯	水果	4	3.1	1.8	2.5	1		730
28	二	胚芽飯	冬瓜燒四分乾	紅燒什錦	有機荷葉白菜	玉米濃湯		3.8	2.4	2.2	2.8			627
29	三	薏仁飯	鹹蛋絲瓜	和風炸豆腐	TAP蚵白菜	冬瓜海芽湯	優酪乳	4	3.4	1.6	2.9		0.5	780.5
30	四	地瓜飯	紅燒麵腸	芙蓉蒸蛋	有機青松菜	豆腐羹		3.7	3.4	1.6	3.4			707