

臺北市立文山特殊教育學校

115年05月份營養午餐菜單

豬肉食材產地：台灣



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 仟卡
								份	份	份	份	份	份	
4	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯		4.4	2.9	1.7	2.2			667.0
5	二	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機高麗菜	蓮藕排骨湯	水果	4.5	3.2	1.7	2.2	1.0		756.5
6	三	糙米飯	糖醋魚片	日式炸豆腐	TAP小白菜	青菜蛋花湯		4.0	3.4	1.4	2.5			682.5
7	四	肉末炒飯	烤雞腿排	薑絲南瓜	有機油江菜	金菇三絲湯	牛奶	4.4	2.5	1.6	2.2		0.8	754.5
8	五	五穀飯	杏鮑菇肉片	日式蒸蛋	TAP福山萵苣	白菜什錦湯		4.0	3.2	1.5	2.3			661.0
11	一	胚芽飯	薑汁燒肉	芙蓉蒸蛋	有機小白菜	番茄玉米湯	水果	3.6	3.0	1.6	2.2	1.0		676.0
12	二	紫米飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機小松菜	香菇筍片湯		4.2	2.9	2.6	2.8			702.5
13	三	糙米飯	椒鹽魚排	鮮燴豆腐	TAP油菜	八寶甜湯	優酪乳	5.1	3.2	1.1	3.1		0.5	839.0
14	四	義大利麵	烤豬排	鮮菇炒青花	有機青江菜	薏仁蓮子雞湯		2.3	2.7	2.5	2.5			538.5
15	五	糙米飯	和風雞丁	白菜炒豆腸	TAP蚵白菜	蔥香白玉湯		4.2	3.5	2.0	2.8			732.5
18	一	五穀飯	筍香燒肉	炒三絲	有機黑葉白菜	白菜豆腐湯		4.6	2.5	2.0	2.5			672.0
19	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋	有機白莧菜	冬瓜海芽湯	水果	4.0	3.0	2.1	2.8	1.0		743.5
20	三	糙米飯	香滷雞腿排	豆豉炒長豆	TAP青江菜	高纖蔬菜湯		4.0	1.9	2.0	2.2			571.5
21	四	時蔬炒飯	三杯雞	芋丁三色	有機荷葉白菜	黃芽肉絲湯	牛奶	4.3	3.1	2.1	2.4		0.8	814.0
22	五	南瓜飯	壽喜豬柳	酸甜小黃瓜	TAP油菜	味噌魚片豆腐湯		3.9	3.0	1.8	2.6			660.0
25	一	燕麥飯	五柳魚	洋蔥炒蛋	有機空心菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.0	4.3	1.8	2.5	1.0		820.0
26	二	糙米飯	青花炒嫩雞	木須高麗	有機小松菜	大滷湯		4.0	2.9	2.4	2.8			683.5
27	三	胚芽飯	黃瓜肉片	塔香海茸	TAP福山萵苣	紫菜蛋花湯	豆奶	3.5	3.6	2.1	2.2			666.5
28	四	客家炒麵	烤雞排	南洋咖哩	有機小白菜	香菇蘿蔔湯		2.4	2.3	2.1	2.4			501.0
29	五	燕麥飯	日式燒肉	芝麻鮮菇	TAP油菜	酸辣湯		4.0	2.4	2.3	2.2			616.5

【認識西瓜】

西瓜最大的產地：花蓮縣。

西瓜的產期為3月至10月，盛產期為4月至8月。

西瓜果肉所含水分高達 90%以上，含有人體容易消化吸收的葡萄糖、蔗糖及果糖，並且具有鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質，還有膳食纖維有利腸胃蠕動。傳統中醫認為西瓜味甘、性寒，助於解暑、止渴、開胃、利尿等。



參考資料來源：食農教育資訊整合平台

外觀

1. 蒂頭果梗新鮮，略有捲曲。
2. 果形飽滿、完整、勻稱。
3. 表皮紋路鮮明。
4. 果臍窄小、緊縮，無凹陷。

觸感

外皮觸感平滑、堅實

聲音

輕拍西瓜有低沉咚咚聲

整顆未切

放在陰涼通風處約可存放4-5天。

切片後

以保鮮膜包覆切口，並放在冰箱冷藏，應盡快吃完。

放在冰箱冷藏約可保存2-3週，但每隔1-2天就得替它翻面，以維持整顆甜度一致。



115年05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
4	一	紫米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯		三絲麵湯	香蒜蔬菜炒手(餛飩)
5	二	地瓜飯	五凍奇雞	洋芋三色	有機高麗菜	蓮藕排骨湯	水果	香煎雞蛋蘿蔔糕	菠蘿麵包
7	四	肉末炒飯	烤雞腿排	薑絲南瓜	有機油江菜	金菇三絲湯	牛奶	通心粉濃湯	水煮蛋+小米粥湯(稀)
8	五	五穀飯	杏鮑菇肉片	日式蒸蛋	TAP福山萵苣	白菜什錦湯		清粥小菜	芋泥包
11	一	胚芽飯	薑汁燒肉	芙蓉蒸蛋	有機小白菜	番茄玉米湯	水果	日式醬油拉麵	新鮮香蒜麵包
12	二	紫米飯	椰香咖哩雞	紅蘿高麗	有機小松菜	香菇筍片湯		冬粉肉絲湯	小銀絲捲
13	三	糙米飯	椒鹽魚排	鮮燴豆腐	TAP油菜	八寶甜湯	優酪乳	慶生蛋糕	香油蔥花麵線(乾)+蛋花湯
14	四	義大利麵	烤豬排	鮮菇炒青花	有機青江菜	薏仁蓮子雞湯		雞肉蔬菜麵	黑糖饅頭+無糖豆漿
15	五	糙米飯	和風雞丁	白菜炒豆腸	TAP蚵白菜	蔥香白玉湯		鮮蔬拉麵	烤地瓜
18	一	五穀飯	筍香燒肉	炒三絲	有機黑葉白菜	白菜豆腐湯		蛋餅	肉絲炒麵
19	二	薏仁飯	黃芽炒肉片	番茄炒蛋	有機白莧菜	冬瓜海芽湯	水果	白菜排骨冬粉湯	起酥麵包
20	三	糙米飯	香滷雞腿排	豆豉炒長豆	TAP青江菜	高纖蔬菜湯		玉米蛋花粥	奶油起司烤洋芋
21	四	時蔬炒飯	三杯雞	芋丁三色	有機荷葉白菜	黃芽肉絲湯	牛奶	番茄絞肉義大利麵	紅豆包
22	五	南瓜飯	壽喜豬柳	酸甜小黃瓜	TAP油菜	味噌魚片豆腐湯		咖哩麵	香蔥麵包
25	一	燕麥飯	五柳魚	洋蔥炒蛋	有機空心菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	奶香雞肉麵	蛋炒飯
26	二	糙米飯	青花炒嫩雞	木須高麗	有機小松菜	大滷湯		蔬菜肉絲麵	山藥排骨湯
27	三	胚芽飯	黃瓜肉片	塔香海茸	TAP福山萵苣	紫菜蛋花湯	豆奶	絲瓜肉末粥(薑絲)	小籠包
28	四	客家炒麵	烤雞排	南洋咖哩	有機小白菜	香菇蘿蔔湯		薏仁魚片羹	綠豆地瓜湯
29	五	燕麥飯	日式燒肉	芝麻鮮菇	TAP油菜	酸辣湯		雞蛋瘦肉粥	奶皇包

【認識西瓜】

西瓜最大的產地：花蓮縣。

西瓜的產期為3月至10月，盛產期為4月至8月。

西瓜果肉所含水分高達90%以上，含有人體容易消化吸收的葡萄糖、蔗糖及果糖，並且具有鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質，還有膳食纖維有利腸胃蠕動。傳統中醫認為西瓜味甘、性寒，助於解暑、止渴、開胃、利尿等。

參考資料來源：食農教育資訊整合平台

西瓜構造圖



照片來源：彭淑貞(黑胡桃網路園)

外觀

1. 蒂頭果梗新鮮，略有捲曲。
2. 果形飽滿、完整、勻稱。
3. 表皮紋路鮮明。
4. 果臍窄小、緊縮，無凹陷。

觸感

外皮觸感平滑、堅實

聲音

輕拍西瓜有低沉咚咚聲

整顆未切

放在陰涼通風處約可存放4-5天。

切片後

以保鮮膜包覆切口，並放在冰箱冷藏，應盡快吃完。

放在冰箱冷藏約可保存2-3週，但每隔1-2天就得替它翻面，以維持整顆甜度一致。

5/4 週一	個人 (g)	5/5 週二	個人 (g)	5/6 週三	個人 (g)	5/7 週四	個人 (g)	5/8 週五	個人 (g)					
主 食	紫米飯 履歷白米 履歷糙米 紫米	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	糙米飯 有機米 履歷糙米	60 20	主 食	肉末炒飯 履歷白米 履歷糙米 CAS三色豆 CAS絞肉 CAS盒蛋 蔥花	60 10 20 10 10	主 食	五穀飯 履歷白米 履歷糙米 五穀米	60 10 10
主 菜	南瓜蒸肉 CAS肉柳 O南瓜中丁-帶 薑絲	75 35	主 菜	五凍奇雞 CAS去皮清肉切 O小黃瓜片 O番茄 O木耳片 O黃椒小丁	80 10 8 8 5	主 菜	糖醋魚片 CAS烏魚片 O番茄 O洋蔥片 番茄醬	75 10 15	主 菜	烤雞腿排 CAS雞腿排TS5	120	主 菜	杏鮑菇 肉片 O杏鮑菇(原件) O木耳片	75 25 5
副 菜	香菇蘿蔔 TAP白蘿蔔中丁 豆干片-非基改 O香菇(原件)	50 25 10	副 菜	洋芋三色 TAP洋芋小丁 CAS三色豆 O木耳小丁	45 35 10	副 菜	日式炸豆腐 薄豆腐大丁-非 蔥花 柴魚片	90	副 菜	薑絲南瓜 TAP南瓜大丁- O洋蔥絲 O香菇(原件) 薑絲	75 10 5	副 菜	日式蒸蛋 CAS盒蛋 TAP毛豆仁 海帶芽(乾)	40 8
青 菜	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	95	青 菜	有機高麗菜 有機高麗菜	95	青 菜	TAP小白菜 TAP小白菜2cm段	90	青 菜	有機油江菜 有機油江菜	95	青 菜	TAP福山高苣 TAP福山高苣2cm段	90
湯 品	海芽蛋花 湯 CAS盒蛋 海帶芽(乾) 薑絲	10 1.5	湯 品	蓮藕排骨 湯 O蓮藕片 CAS中排肉	30 30	湯 品	青菜蛋花 湯 TAP小白菜2cm CAS盒蛋	20 10	湯 品	金姑二絲 湯 O金針菇(原件) 薄豆腐切絲-非 O高麗菜絲 TAP紅蘿蔔絲	15 10 8 5	湯 品	白菜什錦湯 O大白菜片 TAP虱目魚丸 O杏鮑菇(原件) O木耳片	20 10 5 5
附			附	水果 水果		附			附	牛奶 牛奶		附		
5/11 週一	個人 (g)	5/12 週二	個人 (g)	5/13 週三	個人 (g)	5/14 週四	個人 (g)	5/15 週五	個人 (g)					
主 食	胚芽飯 履歷白米 胚芽米	60 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	義大利麵 螺旋麵 O洋蔥中丁 CAS絞肉 O番茄 CAS三色豆 番茄醬	40 30 10 10 15	主 食	糙米飯 履歷白米 履歷糙米	60 20
主 菜	薑汁燒肉 CAS肉片 有機木耳片(北) TAP紅蘿蔔絲 O洋蔥絲 薑片	75 15 10 10	主 菜	椰香咖哩 雞 CAS去皮清肉切 O洋芋中丁 O洋蔥中丁 TAP紅蘿蔔中丁 咖哩粉 椰漿	80 20 15 10	主 菜	椒鹽魚排 CAS烏魚片 CAS盒蛋 麵粉 椒鹽粉	75 8	主 菜	烤豬排 CAS里肌肉排 O洋蔥絲	75 10	主 菜	和風雞 丁 CAS去皮清肉切 O洋芋中丁 TAP紅蘿蔔片 O香菇(原件)	80 15 10 8
副 菜	芙蓉蒸蛋 CAS盒蛋 CAS三色豆 TAP紅蘿蔔小丁	45 10 5	副 菜	紅蘿高麗 TAP高麗菜段 TAP紅蘿蔔絲 O木耳絲	80 5 5	副 菜	鮮燴豆腐 薄豆腐大丁-非 O金針菇(原件) TAP紅蘿蔔絲 O木耳片	70 10 5 5	副 菜	鮮菇炒青 花 CAS青花菜 O金針菇(原件)	80 8	副 菜	白菜炒 豆腸 O大白菜片 豆腸切段-非基 O香菇(原件) 青蔥 薑絲	60 25 5
青 菜	有機小白菜 有機小白菜	95	青 菜	有機小松菜 有機小松菜	95	青 菜	TAP油菜 TAP油菜2cm段	90	青 菜	有機青江菜 有機青江菜	95	青 菜	TAP蚵白菜 TAP蚵白菜2cm段	90
湯 品	番茄玉米 湯 O番茄 O玉米段2cm *1人1塊	15 20	湯 品	香菇筍片 湯 O生筍片 O香菇(原件) CAS中排肉	35 10 15	湯 品	八寶甜湯 五穀米 紅豆 綠豆 桂圓 糖	5 10 10 5	湯 品	薏仁蓮子 雞湯 蓮子 大薏仁 CAS骨腿丁	5 5 15	湯 品	蔥香白 玉湯 O白蘿蔔中丁 TAP紅蘿蔔中丁 青蔥	20 10
附	水果 水果		附			附	優酪乳 無糖優酪乳		附			附		

5/18 週一	個入 (n)	5/19 週二	個入 (n)	5/20 週三	個入 (n)	5/21 週四	個入 (n)	5/22 週五	個入 (n)					
主 食	五穀飯 履歷白米 履歷糙米 五穀米	60 10 10	主 食	薏仁飯 履歷白米 履歷糙米 大薏仁	60 10 10	主 食	糙米飯 有機米 履歷糙米	60 20	主 食	時蔬炒飯 履歷白米 履歷糙米 O洋蔥絲 O生筍絲 TAP紅蘿蔔絲 O木耳絲	60 10 10 10 10 5	主 食	南瓜飯 履歷白米 履歷糙米 O南瓜小丁-去	60 10 10
主 菜	筍香燒肉 CAS肉角 O生筍片 TAP紅蘿蔔片	75 25 10	主 菜	黃芽炒肉片 CAS肉片 O黃豆芽 TAP紅蘿蔔絲 蔥段 薑 蒜末	75 20 10	主 菜	香滷雞腿排 CAS雞腿排TS5	120	主 菜	三杯雞 CAS去皮清肉切 O洋芋中丁 九層塔 薑	80 30 2	主 菜	壽喜豬柳 CAS肉柳 O洋蔥絲 O金針菇(原件) TAP紅蘿蔔絲 O木耳絲	75 15 10 10 8
副 菜	炒三絲 TAP洋芋粗絲 O杏鮑菇(原件) TAP紅蘿蔔絲	50 25 15	副 菜	番茄炒蛋 CAS盒蛋 O番茄 O洋蔥絲 蔥段	45 30 15	副 菜	豆豉炒長豆 TAP冷凍四季豆 O杏鮑菇(原件) 辣椒 豆豉 蒜	60 15	副 菜	芋丁三色 CAS三色豆 O芋頭小丁	60 25	副 菜	酸甜小黃瓜 O小黃瓜中丁 TAP甜不辣條 O白蘿蔔小丁 糖鹽醋	30 20 20
青 菜	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	95	青 菜	有機白苜菜 有機白苜菜	95	青 菜	TAP青江菜 TAP青江菜2cm段	90	青 菜	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	95	青 菜	TAP油菜 TAP油菜2cm段	90
湯 品	白菜豆腐湯 薄豆腐切絲-非 O大白菜片 TAP紅蘿蔔絲	25 20 5	湯 品	冬瓜海牙湯 O冬瓜大丁 海帶芽(乾) 薑	35	湯 品	高纖蔬菜湯 O高麗菜絲 O牛蒡絲 O香菇(原件) 海帶絲	15 10 5 5	湯 品	黃芽肉絲湯 O黃豆芽 CAS肉絲	18 15	湯 品	味噌魚片豆腐 薄豆腐小丁-非 O旗魚片 海帶芽(乾) 味噌 蔥花	25 20
附			附	水果 水果		附			附	牛奶 牛奶		附		
5/25 週一	個入 (n)	5/26 週二	個入 (n)	5/27 週三	個入 (n)	5/28 週四	個入 (n)	5/29 週五	個入 (n)					
主 食	燕麥飯 履歷白米 履歷糙米 燕麥	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	客家炒麵 白油麵-熟 TAP小白菜2cm 豆干丁-非基改 O香菇(原件) TAP紅蘿蔔絲 油蔥酥	90 20 15 5 5	主 食	燕麥飯 履歷白米 履歷糙米 燕麥	60 10 10
主 菜	五柳魚 CAS水鯊魚片 TAP紅蘿蔔絲 O洋蔥絲 O生筍絲 O木耳絲 O青椒絲 蔥薑	100 5 5 5 5 5	主 菜	青花炒嫩雞 CAS去皮清肉切 CAS青花菜 TAP紅蘿蔔片	80 30 5	主 菜	黃瓜肉片 CAS肉片 O洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲 O小黃瓜絲	75 12 10 10	主 菜	烤雞排 CAS雞腿排TS5 麵粉	120	主 菜	日式燒肉 CAS肉片 O洋蔥大丁 白芝麻 糖 醬油	75 35
副 菜	洋蔥炒蛋 CAS盒蛋 O洋蔥小丁 O木耳小丁 蔥	45 40 5	副 菜	木須高麗 TAP高麗菜段 O木耳片 蒜末	80 10	副 菜	塔香海茸 O白蘿蔔絲 海茸切 麵腸切片 九層塔 薑絲	40 30 15 1	副 菜	南洋咖哩 TAP洋芋中丁 TAP紅蘿蔔中丁 O洋蔥中丁	40 25 15	副 菜	芝麻鮮菇 O杏鮑菇(原件) O木耳片 O香菇(原件) 白芝麻	50 25 10
青 菜	有機空心菜 有機空心菜	95	青 菜	有機小松菜 有機小松菜	95	青 菜	TAP福山萵苣 TAP福山萵苣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	鳳梨苦瓜雞湯 O苦瓜中丁 陰鳳梨角 CAS去皮清肉切丁 薑 (雞胸骨)	10 10 20	湯 品	大滷湯 薄豆腐切絲-非 TAP紅蘿蔔絲 O木耳絲 CAS盒蛋 蔥	15 8 8 5	湯 品	紫菜蛋花湯 CAS盒蛋 海帶芽(乾) 薑	12 2	湯 品	香菇蘿蔔湯 O白蘿蔔大丁 TAP紅蘿蔔小丁 O香菇(原件)	30 10 3	湯 品	酸辣湯 薄豆腐切絲-非 TAP紅蘿蔔絲 O木耳絲 CAS盒蛋	15 8 8 5
附	水果 水果		附			附	豆奶 豆奶		附			附		

臺北市立文山特殊教育學校



115年05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
4	一	紫米飯	南瓜蒸豆腐	香菇蘿蔔	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯		4.4	2.9	1.7	2.2			667
5	二	地瓜飯	五凍奇素雞	洋芋三色	有機高麗菜	蓮藕湯	水果	4.5	3.2	1.7	2.2	1		756.5
6	三	糙米飯	糖醋鮮蔬	日式炸豆腐	TAP小白菜	青菜蛋花湯		4	3.4	1.4	2.5			682.5
7	四	三色豆炒飯	香滷豆包	薑絲南瓜	有機油江菜	金菇三絲湯	牛奶	4.4	2.5	1.6	2.2		0.8	754.5
8	五	五穀飯	杏鮑菇素肚	日式蒸蛋	TAP福山萵苣	白菜什錦湯		4	3.2	1.5	2.3			661
11	一	胚芽飯	薑汁燒地瓜	芙蓉蒸蛋	有機小白菜	番茄玉米湯	水果	3.6	3	1.6	2.2	1		676
12	二	紫米飯	椰香咖哩豆腸	紅蘿高麗	有機小松菜	香菇筍片湯		4.2	2.9	2.6	2.8			702.5
13	三	糙米飯	椒鹽時蔬	鮮燴豆腐	TAP油菜	八寶甜湯	優酪 乳	5.1	3.2	1.1	3.1		0.5	839
14	四	義大利麵	香煎板豆腐	鮮菇炒青花	有機青江菜	薏仁蓮子湯		2.3	2.7	2.5	2.5			538.5
15	五	糙米飯	和風鮮菇	白菜炒豆腸	TAP蚵白菜	白玉湯		4.2	3.5	2	2.8			732.5
18	一	五穀飯	筍香豆干	炒三絲	有機黑葉白菜	白菜豆腐湯		4.6	2.5	2	2.5			672
19	二	薏仁飯	黃芽炒年糕	番茄炒蛋	有機白莧菜	冬瓜海芽湯	水果	4	3	2.1	2.8	1		743.5
20	三	糙米飯	香滷大黑豆干	豆豉炒長豆	TAP青江菜	高纖蔬菜湯		4	1.9	2	2.2			571.5
21	四	時蔬炒飯	三杯素雞	芋丁三色	有機荷葉白菜	黃芽湯	牛奶	4.3	3.1	2.1	2.4		0.8	814
22	五	南瓜飯	壽喜花乾片	酸甜小黃瓜	TAP油菜	味噌豆腐湯		3.9	3	1.8	2.6			660
25	一	燕麥飯	五柳麵腸	洋蔥炒蛋	有機空心菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4	4.3	1.8	2.5	1		820
26	二	糙米飯	青花炒嫩烤麩	木須高麗	有機小松菜	大滷湯		4	2.9	2.4	2.8			683.5
27	三	胚芽飯	黃瓜豆腸	塔香海茸	TAP福山萵苣	紫菜蛋花湯	豆奶	3.5	3.6	2.1	2.2			666.5
28	四	客家炒麵	香滷小豆乾	南洋咖哩	有機小白菜	香菇蘿蔔湯		2.4	2.3	2.1	2.4			501
29	五	燕麥飯	日式燒肉	芝麻鮮菇	TAP油菜	酸辣湯		4	2.4	2.3	2.2			616.5