

臺北市立文山特殊教育學校

115年06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	豆魚	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量
								雜糧	蛋肉	份				
1	一	糙米飯	豆酥蒸魚	芽菜雞絲	有機白莧菜	玉米濃湯		4.3	3.0	2.0	2.4			684.0
2	二	紫米飯	親子丼	培根炒高麗菜	有機黑葉白菜	蓮藕雞湯	水果	4.3	3.0	1.9	2.4	1.0		741.5
3	三	五穀飯	蒜泥白肉	紅絲豆包	TAP高麗菜	鳳梨苦瓜排骨湯		4.1	3.9	1.4	2.5			727.0
4	四	咖哩炒飯	烤豬排	高麗粉絲	有機空心菜	味噌豆腐湯	牛奶	4.2	2.6	2.1	2.9		0.8	792.0
5	五	糙米飯	日式洋蔥燒肉	金菇燴冬瓜	TAP油菜	紅豆蓮子薏仁湯		5.1	2.1	2.2	2.8			695.5
8	一	紫米飯	黃肉燒肉	彩繪黑蠔菇	有機荷葉白菜	海結雞湯	水果	4.3	2.1	2.2	2.5	1.0		686.0
9	二	糙米飯	鹽水雞	洋芋炒雙椒	有機白莧菜	酸辣湯		4.6	3.1	1.8	3.0			734.5
10	三	燕麥飯	清蒸魚片	翠炒豆薯	皮蛋地瓜葉	金針菇雞湯	優酪乳	4.5	3.3	1.7	2.3		0.5	783.5
11	四	炸醬麵	香酥雞腿	番茄炒蛋	有機小松菜	柴魚蘿蔔湯		2.4	3.5	2.2	2.6			602.5
12	五	五穀飯	糖醋豬柳	豆瓣茄子	TAP蚵白菜	玉米排骨湯		4.1	2.1	2.2	2.4			607.5
15	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	椒鹽地瓜條	有機空心菜	青菜豆腐湯		4.9	3.1	1.4	2.5			723.0
16	二	地瓜飯	蔥燒魚片	玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.0	3.1	1.6	2.6	1.0		729.5
17	三	糙米飯	烤雞排	白菜滷	TAP福山萵苣	綠豆大薏仁地瓜湯		5.1	1.9	2.0	3.1			689.0
18	四	翡翠炒飯	番茄燉肉	彩椒青花	有機荷葉白菜	高纖蔬菜湯	豆奶	3.5	2.9	2.9	2.9			665.5
22	一	五穀飯	醬燒肉片	洋蔥炒蛋	有機小白菜	番茄豆芽湯	水果	4.0	3.4	1.7	2.7	1.0		759.0
23	二	糙米飯	青花炒嫩雞	焗烤馬鈴薯	有機空心菜	白菜肉片湯		4.8	3.1	1.6	2.4		0.1	731.5
24	三	薏仁飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	TAP地瓜菜	黃瓜魚丸湯	牛奶	4.0	3.6	2.1	2.5		0.8	835.0
25	四	鐵板炒飯	烤雞腿排	炒三蔬	有機小松菜	魚片鮮菇湯		3.5	2.7	2.4	2.7			629.0
26	五	胚芽飯	蔥油雞丁	紹子豆腐	TAP油菜	黃芽排骨湯		3.5	3.7	1.6	2.5			675.0
29	一	胚芽飯	芹香雞丁	綜合什錦燉菜	有機空心菜	芋頭西米露		5.2	2.7	1.8	2.3			715.0

二十四節氣 立夏



挑出夏日最在地的清爽滋味

如何分辨國產蘆筍

國產蘆筍 進口蘆筍

通常長於24cm 嫩莖長度 通常短於22cm

粉綠、淺綠色 嫩莖顏色 深綠色

淺綠色，較緊密飽滿 鱗片狀況 褐綠色，常有間隙



怎麼挑？
新鮮蘆筍

1



筍尖鱗片
緊實不開張、飽滿

2



筍莖挺直不鬆軟，
外表翠綠有光澤

3



基部切口處完整無乾癟、
無變色或異味

「立夏補得巧，清爽勝補藥」

一到立夏，天氣開始變熱，也正式進入夏天的飲食節奏了。

這時候餐桌上最適合出現的，就是清爽、沒負擔的當季蔬菜，而其中一個好選擇就是——蘆筍！

蘆筍口感清甜又帶點爽脆，不管是清炒還是清燙，都很適合這個開始變熱的季節。

【保存小技巧學起來】

蘆筍建議2~3天內食用，風味最剛好！

買回家如果沒馬上煮，有2種保存方式：

直立冷藏法(最佳狀態保存)：直立放置 + 根部微濕，可以讓切口持續維持含水狀態

參考資料來源：農業部網站



115年06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
1	一	糙米飯	豆酥蒸魚	芽菜雞絲	有機白莧菜	玉米濃湯		味噌粉絲湯	蔥香蛋炒飯
2	二	紫米飯	親子丼	培根炒高麗菜	有機黑葉白菜	蓮藕雞湯	水果	冬粉肉絲湯	焗烤厚片+鮮奶
3	三	五穀飯	蒜泥白肉	紅絲豆包	TAP高麗菜	鳳梨苦瓜排骨湯		慶生蛋糕	紅豆包
4	四	咖哩炒飯	烤豬排	高麗粉絲	有機空心菜	味噌豆腐湯	牛奶	蘿蔔關東煮	羅宋排骨湯
5	五	糙米飯	日式洋蔥燒肉	金菇燴冬瓜	TAP油菜	紅豆蓮子薏仁湯		蘿蔔魚片粥	饅頭夾蛋
8	一	紫米飯	黃肉燒肉	彩繪黑蠔菇	有機荷葉白菜	海結雞湯	水果	炒乾麵	芋頭西米露
9	二	糙米飯	鹽水雞	洋芋炒雙椒	有機白莧菜	酸辣湯		鮮蔬通心粉	香蔥麵包
10	三	燕麥飯	清蒸魚片	翠炒豆薯	皮蛋地瓜葉	金針菇雞湯	優酪乳	玉米雞肉粥	紅豆薏仁湯
11	四	炸醬麵	香酥雞腿	番茄炒蛋	有機小松菜	柴魚蘿蔔湯		鮭魚吐司	水煮蛋+番茄蔬菜湯
12	五	五穀飯	糖醋豬柳	豆瓣茄子	TAP蚵白菜	玉米排骨湯		味噌乾麵	芝麻包
15	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	椒鹽地瓜條	有機空心菜	青菜豆腐湯		鹹香麥片粥	肉絲炒冬粉
16	二	地瓜飯	蔥燒魚片	玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	大滷麵	起酥麵包
17	三	糙米飯	烤雞排	白菜滷	TAP福山萵苣	綠豆大薏仁地瓜湯		鮮蔬魚肉粥	綠豆麥片湯
18	四	翡翠炒飯	番茄燉肉	彩椒青花	有機荷葉白菜	高纖蔬菜湯	豆奶	蛋餅	水煮玉米+優酪乳
22	一	五穀飯	醬燒肉片	洋蔥炒蛋	有機小白菜	番茄豆芽湯	水果	肉絲麵線	水煮蛋+豆漿
23	二	糙米飯	青花炒嫩雞	焗烤馬鈴薯	有機空心菜	白菜肉片湯		蔬菜湯餃	香蒜麵包
24	三	薏仁飯	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	TAP地瓜菜	黃瓜魚丸湯	牛奶	什錦雞肉粥	奶油烤洋芋
25	四	鐵板炒飯	烤雞腿排	炒三蔬	有機小松菜	魚片鮮菇湯		番茄拉麵	小銀絲捲
26	五	胚芽飯	蔥油雞丁	紹子豆腐	TAP油菜	黃芽排骨湯		鮮蔬肉絲湯	鮮奶饅頭
29	一	胚芽飯	芹香雞丁	綜合什錦燉菜	有機空心菜	芋頭西米露		蔬菜麵	饅頭夾蛋

二十四節氣 立夏



挑出夏日最在地的清爽滋味

如何分辨國產蘆筍

國產蘆筍 進口蘆筍

通常長於24cm 嫩莖長度 通常短於22cm

粉綠、淺綠色 嫩莖顏色 深綠色

淺綠色，較緊密飽滿 鱗片狀況 褐綠色，常有間隙



新鮮蘆筍怎麼挑？

1



筍尖鱗片緊實不開張、飽滿

2



筍莖挺直不鬆軟，外表翠綠有光澤

3



基部切口處完整無乾癟、無變色或異味

參考資料來源：農業部網站

「立夏補得巧，清爽勝補藥」

一到立夏，天氣開始變熱，也正式進入夏天的飲食節奏了。

這時候餐桌上最適合出現的，就是清爽、沒負擔的當季蔬菜，而其中一個好選擇就是——蘆筍！

蘆筍口感清甜又帶點爽脆，不管是清炒還是清燙，都很適合這個開始變熱的季節。

【保存小技巧學起來】

蘆筍建議2~3天內食用，風味最剛好！

買回家如果沒馬上煮，有2種保存方式：

直立冷藏法(最佳狀態保存)：直立放置+根部微濕，可以讓切口持續維持含水狀態

包覆冷藏法(方便收納保存)：用保鮮膜或紙巾包覆整把，降低水分蒸散速度

6/1	週一			個人 (a)	6/2	週二			個人 (a)	6/3	週三			個人 (a)	6/4	週四			個人 (a)	6/5	週五			個人 (a)
主食	糙米飯	履歷白米	60	主食	紫米飯	履歷白米	60	主食	五穀飯	有機米	60	主食	咖哩炒飯	履歷白米	60	主食	糙米飯	履歷白米	60	主食	履歷糙米	履歷糙米	20	
		履歷糙米	20			履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10	履歷糙米
主菜	豆酥蒸魚	CAS烏魚片	75	主菜	親子丼	CAS去皮清肉切	80	主菜	蒜泥白肉	CAS肉片	75	主菜	烤豬排	1.5五花臘肉條	75	主菜	日式洋蔥燒肉	CAS肉片	75	主菜	TAP紅蘿蔔片	青蔥	5	
		O大黃瓜中丁	10			O洋蔥中丁	18			TAP青江菜2cm	15			O洋蔥小丁	20			O洋蔥片	30			O洋蔥絲	10	CAS三色豆
副菜	芽菜雞絲	有機綠豆芽	40	副菜	培根炒高麗菜	TAP高麗菜片	75	副菜	紅絲豆包	豆包丁-非基改	45	副菜	高麗粉絲	TAP高麗菜2cm段	40	副菜	金姑燴冬瓜	O冬瓜大丁	70	副菜	TAP紅蘿蔔絲	冬粉	15	
		CAS清肉(無皮)	20			CAS培根蔥/蒜	5			O豆薯粗絲	12			TAP紅蘿蔔絲	15			O金針菇(原件)	15			O木耳絲	10	TAP紅蘿蔔絲
湯品	玉米濃湯	玉米醬罐頭	15	湯品	蓮藕雞湯	O蓮藕小丁	30	湯品	鳳架苦瓜排骨湯	O苦瓜中丁	15	湯品	味噌豆腐湯	薄豆腐切絲-非	25	湯品	紅豆蓮子薏仁	蓮子	10	湯品	TAP紅蘿蔔小丁	海帶芽(乾)	1	
		O洋芋小丁	10			CAS棒腿丁	3K			O鳳凰梨角	10			味噌	1			大薏仁	10			O洋蔥小丁	5	糖
附	有機白苜菜	有機白苜菜	95	附	水果	水果		附	牛奶	牛奶		附	牛奶	牛奶		附	牛奶	牛奶		附	牛奶	牛奶		
6/8	週一			個人 (a)	6/9	週二			個人 (a)	6/10	週三			個人 (a)	6/11	週四			個人 (a)	6/12	週五			個人 (a)
主食	紫米飯	履歷白米	60	主食	糙米飯	履歷白米	60	主食	燕麥飯	有機米	60	主食	炸醬麵	白油麵-熟	110	主食	五穀飯	履歷白米	60	主食	履歷糙米	履歷糙米	10	
		履歷糙米	10			履歷糙米	20			履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10			履歷糙米	10	履歷糙米
主菜	黃肉燒肉	CAS肉角	75	主菜	鹽水雞	CAS去皮清肉切	80	主菜	清蒸魚片	CAS水鯊魚片	100	主菜	香酥雞腿	CAS雞腿D5	120	主菜	糖醋豬柳	CAS肉柳	75	主菜	TAP紅蘿蔔片	O洋蔥大丁	15	
		O大黃瓜中丁	30			O白蘿蔔中丁	15			O絲瓜中丁	20			O小黃瓜片	10			O洋蔥絲	10			O小黃瓜	15	O青椒片
副菜	彩繡黑蠔菇	有機黑蠔菇(北)	35	副菜	洋芋炒雙椒	TAP洋芋中丁	50	副菜	翠炒豆薯	O豆薯粗絲	50	副菜	番茄炒蛋	TAP番茄	45	副菜	豆瓣茄子	O茄子	75	副菜	TAP紅蘿蔔片	O香菇(原件)	8	
		CAS玉米粒	25			O黃椒小丁	20			TAP紅蘿蔔絲	25			CAS盒蛋	40			O香菇(原件)	8			O洋蔥絲	10	O洋蔥絲
湯品	海結雞湯	海帶結	20	湯品	酸辣湯(不酸不辣)	薄豆腐切絲-非	15	湯品	金針菇雞湯	O金針菇(原件)	20	湯品	柴魚蘿蔔湯	O白蘿蔔中丁	35	湯品	玉米排骨湯	O玉米段2cm	20	湯品	TAP紅蘿蔔絲	CAS排骨丁	3K	
		TAP紅蘿蔔絲	10			O木耳絲	5			TAP紅蘿蔔絲	5			O香菇(原件)	5			O白蘿蔔小丁	5			O白蘿蔔小丁	5	O白蘿蔔小丁
附	水果	水果		附	蔥/胡椒/烏醋	CAS盒蛋	5	附	優酪乳	無糖優酪乳		附	優酪乳	無糖優酪乳		附	優酪乳	無糖優酪乳		附	優酪乳	無糖優酪乳		

6/29 週一	個人 (a)	6/30 週二	個人 (a)	7/1 週三	個人 (a)	7/2 週四	個人 (a)	7/3 週五	個人 (a)
主食	胚芽飯 履歷白米 胚芽米	60 10	主食	主食	主食	主食	主食	主食	
主菜	芹香雞丁 CAS去皮清肉切 TAP紅蘿蔔絲 O芹菜段 O洋蔥中丁	80 10 10 10	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	
副菜	綜合什錦 燉菜 TAP洋芋中丁 O茄子段 TAP紅蘿蔔片 O紅椒片 O黃椒片	35 20 15 10 10	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
青菜	有機空心菜 有機空心菜	95	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	芋頭西米 露 O芋頭小丁 西谷米	35 10	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	
附			附	附	附	附	附	附	

6/1	週一		個人 (a)	6/2	週二		個人 (a)	6/3	週三		個人 (a)	6/4	週四		個人 (a)	6/5	週五		個人 (a)
上午點心	味噌粉 絲湯	冬粉 洋蔥	8 6	上午點心	冬粉肉 絲湯	冬粉 肉絲	20 10	上午點心	慶生蛋 糕	慶生蛋糕	1	上午點心	蘿蔔關 東煮	白蘿蔔大丁 甜不辣小條 豬血糕丁	20 20 20	上午點心	蘿蔔魚 片粥	水鯊魚 白米 紅蘿蔔	30 25 5
下午點心	蔥香蛋 炒飯	白米 雞蛋 蔥花	35 30	下午點心	焗烤厚 片+鮮奶	焗烤厚片 牛奶	1/2 125	下午點心	紅豆包	紅豆包	65	下午點心	羅宋排 骨湯	排骨 番茄 馬鈴薯 洋蔥	25 20 10 6	下午點心	饅頭夾 蛋	黑糖小饅頭 雞蛋	25 20
6/8	週一		個人 (a)	6/9	週二		個人 (a)	6/10	週三		個人 (a)	6/11	週四		個人 (a)	6/12	週五		個人 (a)
上午點心	炒乾麵	乾麵條 豆芽菜 紅蘿蔔	60 15 5	上午點心	鮮蔬通 心粉	通心麵 馬鈴薯 洋蔥 玉米粒	20 15 6 5	上午點心	玉米雞 肉粥	白米 雞絞肉 玉米粒	25 15 5	上午點心	鮪魚吐 司	吐司 鮪魚罐頭	1人/片	上午點心	味噌乾 麵	乾麵條 洋蔥	60 10
下午點心	芋頭西 米露	芋頭 西米露	50 10	下午點心	香蔥麵 包	香蔥麵包	60	下午點心	紅豆薏 仁湯	紅豆 小薏仁	25 25	下午點心	水煮蛋+ 番茄蔬菜 湯	CAS盒蛋 番茄 小白菜	1顆 15 10	下午點心	芝麻包	芝麻包	65
6/15	週一		個人 (a)	6/16	週二		個人 (a)	6/17	週三		個人 (a)	6/18	週四		個人 (a)	6/19	週五		個人 (a)
上午點心	鹹香麥 片粥	白米 麥片	35 10	上午點心	大滷麵	乾麵 大白菜絲 CAS盒蛋 木耳絲 紅蘿蔔絲	60 15 15 10 5	上午點心	鮮蔬魚 肉粥	白米 水鯊魚片 小白菜	25 30 10	上午點心	蛋餅	蛋餅皮 CAS盒蛋	35 30	上午點心			
下午點心	肉絲炒 冬粉	高麗菜 冬粉 肉絲 紅蘿蔔	15 10 10 3	下午點心	起酥麵 包	起酥麵包	50	下午點心	綠豆麥 片湯	綠豆 麥片	30 10	下午點心	水煮玉米 +優酪乳	黃玉米段 優酪乳	80 125	下午點心			

6/22	週一		個人 (a)	6/23	週二		個人 (a)	6/24	週三		個人 (a)	6/25	週四		個人 (a)	6/26	週五		個人 (a)
上午 點心	肉絲麵 線	肉絲 麵線	20 30	上午 點心	蔬菜湯 餃	水餃(3顆) 小白菜	72 10	上午 點心	什錦雞 肉粥	白米 高麗菜 雞絞肉 木耳	25 15 10 5	上午 點心	蕃茄拉 麵	拉麵 番茄 小白菜	35 15 10	上午 點心	鮮蔬肉 絲湯	大白菜 肉絲	25 15
下午 點心	水煮蛋+ 豆漿	CAS盒蛋 豆漿	1顆 125	下午 點心	香蒜麵 包	香蒜麵包	50	下午 點心	奶油烤 洋芋	馬鈴薯 起司/奶油	50	下午 點心	小銀絲 捲	小銀絲捲	40	下午 點心	鮮奶饅 頭	鮮奶饅頭	80
6/29	週一		個人 (a)	6/30	週二		個人 (a)	7/1	週三		個人 (a)	7/2	週四		個人 (a)	7/3	週五		個人 (a)
上午 點心	蔬菜麵	乾麵條 大白菜	60 15	上午 點心				上午 點心				上午 點心				上午 點心			
下午 點心	饅頭夾 蛋	黑糖小饅頭 雞蛋	25 20	下午 點心				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06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	豆酥蒸豆包	芽菜蔬食	有機白莧菜	玉米濃湯		4.3	3	2	2.4			684
2	二	紫米飯	親子丼	炒高麗菜	有機黑葉白菜	蓮藕湯	水果	4.3	3	1.9	2.4	1		741.5
3	三	五穀飯	清炒蔬食	紅絲豆包	TAP高麗菜	鳳梨苦瓜湯		4.1	3.9	1.4	2.5			727
4	四	咖哩炒飯	香滷花乾	高麗粉絲	有機空心菜	味噌豆腐湯	牛奶	4.2	2.6	2.1	2.9		0.8	792
5	五	糙米飯	日式洋蔥燒豆腐	金菇燴冬瓜	TAP油菜	紅豆蓮子薏仁湯		5.1	2.1	2.2	2.8			695.5
8	一	紫米飯	黃肉燒干丁	彩繪黑蠔菇	有機荷葉白菜	海結湯	水果	4.3	2.1	2.2	2.5	1		686
9	二	糙米飯	鹽水素肚	洋芋炒雙椒	有機白莧菜	酸辣湯		4.6	3.1	1.8	3			734.5
10	三	燕麥飯	香滷豆腐	翠炒豆薯	TAP地瓜葉	金針菇湯	優酪 乳	4.5	3.3	1.7	2.3		0.5	783.5
11	四	炸醬麵	香酥豆腸	番茄炒蛋	有機小松菜	蘿蔔湯		2.4	3.5	2.2	2.6			602.5
12	五	五穀飯	糖醋黑乾	豆瓣茄子	TAP蚵白菜	玉米湯		4.1	2.1	2.2	2.4			607.5
15	一	薏仁飯	鮮蔬炒豆干片	椒鹽地瓜條	有機空心菜	青菜豆腐湯		4.9	3.1	1.4	2.5			723
16	二	地瓜飯	蔥燒豆包	玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4	3.1	1.6	2.6	1		729.5
17	三	糙米飯	糖醋豆腸	白菜滷	TAP福山萵苣	綠豆大薏仁地瓜湯		5.1	1.9	2	3.1			689
18	四	翡翠炒飯	番茄炒豆皮	彩椒青花	有機荷葉白菜	高纖蔬菜湯	豆奶	3.5	2.9	2.9	2.9			665.5
22	一	五穀飯	醬燒香菇	洋蔥炒蛋	有機小白菜	番茄豆芽湯	水果	4	3.4	1.7	2.7	1		759
23	二	糙米飯	青花炒嫩豆腐	焗烤馬鈴薯	有機空心菜	白菜湯		4.8	3.1	1.6	2.4		0.1	731.5
24	三	薏仁飯	洋蔥滑蛋	黃瓜豆腸	TAP地瓜菜	黃瓜素丸湯	牛奶	4	3.6	2.1	2.5		0.8	835
25	四	鐵板炒飯	塔香素肚	炒三蔬	有機小松菜	鮮菇湯		3.5	2.7	2.4	2.7			629
26	五	胚芽飯	椒鹽杏鮑菇	紹子豆腐	TAP油菜	黃芽湯		3.5	3.7	1.6	2.5			675
29	一	胚芽飯	芹香素雞丁	綜合什錦燉菜	有機空心菜	芋頭西米露		5.2	2.7	1.8	2.3			715