

臺北市立文山特殊教育學校

115年10月份幼兒部菜單

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
10/1	四	胚芽飯	南瓜燒雞	彩椒花椰	有機小白菜	山藥排骨湯	水果	味噌拉麵	紅豆麵包+鮮奶
10/2	五	糙米飯	海結燒肉	香菇烤麩	TAP空心菜	味噌魚片湯	鮮乳	玉米雞茸粥	薏仁魚片羹
10/5	一	咖哩肉醬飯+滷雞腿+番茄豆腐+有機小白菜+黃芽海帶湯					水果	叉燒包+蘿蔔湯	蛋炒飯
10/6	二	紫米飯	咕咾肉	木須芽菜	TAP福山萵苣	綠豆薏仁湯	水果	麵線羹	茶葉蛋+豆漿
10/7	三	燕麥飯	黃瓜燴烤魚	三色炒蛋	山菠菜	義式蔬菜湯	水果	慶生蛋糕*2	地瓜鹹粥
10/8	四	薏仁飯	玉米雞丁	酸甜三彩	有機黑葉白菜	青菜蛋花湯	水果	饅頭夾肉片	葡萄乾麵包+鮮奶
10/9 放假	五								
10/12	一	糙米飯	洋芋燒肉	紅絲豆包	TAP青江菜	香菇雞湯	水果	清粥小菜	紅豆麥片豆漿甜湯
10/13	二	地瓜飯	泰式打拋豬	什錦豆腐	TAP油菜	高纖蔬菜湯	水果	日式醬油拉麵	筍香包
10/14	三	糙米飯	壽喜肉片	玉米洋芋	味美菜	薑絲黃瓜湯	水果	蔬菜肉絲豆腐羹	四色甜粥
10/15	四	五穀飯	芋頭燒雞	番茄炒蛋	有機荷蘭白菜	紅豆紫米甜湯	水果	肉燥炒麵	小餐包+青菜湯
10/16	五	胚芽飯	炸魚片	黃瓜干絲	TAP青江菜	金菇白菜排骨湯	優酪乳	絲瓜冬粉湯	洋芋濃湯
10/19	一	台式炒麵+烤雞腿排+什錦甜不辣+有機空心菜+酸辣豆腐湯					水果	鮮蔬魚片粥	水煮玉米+豆漿
10/20	二	糙米飯	茄汁燒肉	薑絲南瓜	TAP小白菜	魚片鮮菇湯	水果	蔬菜肉絲麵線	芋泥包
10/21	三	紫米飯	油腐燒肉	木須蒸蛋	小白菜	冬瓜薏仁湯	水果	木須雞肉粥	小饅頭+味噌湯
10/22	四	燕麥飯	蔥爆雞柳	三色干丁	有機小松菜	羅宋湯	水果	三色蛋炒飯	起司麵包+鮮奶
10/23	五	糙米飯	瓜子肉末	芝麻海結	CAS高麗菜	玉米濃湯	豆漿	鮮蔬肉絲麵	蔬菜炒飯
10/26 放假	一								
10/27	二	白飯+炸雞排+雙色花椰+有機黑葉白菜+番茄玉米湯					水果	香草烤洋芋+豆漿	肉絲炒米粉
10/28	三	薏仁飯	蔥燒魚片	韭菜炒肉末	TAP油菜	大滷湯	水果	紅蘿白菜排骨湯	蘿蔔糕湯(蔬菜)
10/29	四	五穀飯	味噌燒肉片	田園什錦	有機油江菜	蘿蔔海結湯	水果	烤地瓜+海芽蛋花湯	鮮菇肉末粥
10/30	五	胚芽飯	雙椒炒嫩雞	咖哩洋芋	山菠菜	西魯肉絲湯	鮮乳	蘿蔔糕	餛飩湯

【認識芭樂】

芭樂的熱量低、纖維含量高、水分多，易有飽足感，是糖尿病和減肥者最常攝取的食物之一。番石榴的維生素C含量高，每100公克的珍珠芭樂果肉就含有193毫克維生素C，超過奇異果的2倍、檸檬的6倍。此外紅肉番石榴所含類胡蘿蔔素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，也能預防糖尿病與高血壓的發生。



一說到芭樂，臺灣名聲最響亮、品質最受肯定的產地，非高雄市燕巢區莫屬！

全臺每6顆芭樂中，就有1顆來自燕巢。

燕巢，無論是在河谷或泥岩惡地的邊坡旁到處都是芭樂園，彷彿來到芭樂的世界。而區內的泥火山看似寸草不生的惡地，但其中富含的微量元素，被雨水沖到耕地堆積，燕巢芭樂就是吸收這些豐富的礦物質長大，才有如此「酸甜甜」的獨特滋味。不過照顧芭樂一點也不簡單，其他水果套一層紙袋防護就夠了，芭樂得裹上兩層，第一層用保麗龍網包覆，用以保護果皮不受外力損傷；第二層塑膠套則為了預防果蠅叮咬。

當果實健康長大，到了收穫的季節，果農必須趕在早上五點多時，趁早到芭樂園去採收。在半暗半明中，成熟度剛好的芭樂，會呈現出與眾不同的白暈光芒，採收這些好像有螢光的芭樂準沒錯，不會摘到還不夠熟、甜度不足又太硬的芭樂。

挑選方式



外觀

1.外皮粗糙，越呈現凹凸 2.表皮呈現淡綠色至金黃色。
不平的果實品質較佳。



觸感

拿起來有沉重感。



保存方式



常溫保存

可保存2-3天。



冷藏保存

可保存約2週。

用塑膠袋裝，袋口不綁死以維持透氣。



臺北市立文山特殊教育學校

115年10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 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂 上限 估算	水果	奶類	熱量 油上限 估算
								份						仟卡
10/1	四	胚芽飯	南瓜燒雞	彩椒花椰	有機小白菜	山藥排骨湯	水果	4.23	2.83	2.00	2.50	1.00	0.00	731
10/2	五	糙米飯	海結燒肉	香菇烤麩	TAP空心菜	味噌魚片湯	鮮乳	4.00	3.50	2.00	2.50	0.00	0.52	767
10/5	一	咖哩肉醬飯	滷雞腿	番茄豆腐	有機小白菜	黃芽海帶湯	水果	4.22	3.26	2.00	2.50	1.00	0.00	762
10/6	二	紫米飯	咕咾肉	木須芽菜	TAP福山萵苣	綠豆薏仁湯	水果	5.20	2.68	2.00	2.50	1.00	0.00	788
10/7	三	燕麥飯	黃瓜燴烤魚	三色炒蛋	山菠菜	義式蔬菜湯	水果	4.40	3.50	1.80	2.00	1.00	0.00	766
10/8	四	薏仁飯	玉米雞丁	酸甜三彩	有機黑葉白菜	青菜蛋花湯	水果	4.24	3.05	2.35	2.00	1.00	0.00	734
10/9 放假	五													
10/12	一	糙米飯	洋芋燒肉	紅絲豆包	TAP青江菜	香菇雞湯	水果	4.33	3.50	1.58	2.00	1.00	0.00	755
10/13	二	地瓜飯	泰式打拋豬	什錦豆腐	TAP油菜	高纖蔬菜湯	水果	4.00	3.00	1.78	2.50	1.00	0.00	722
10/14	三	糙米飯	壽喜肉片	玉米洋芋	味美菜	薑絲黃瓜湯	水果	4.00	2.50	1.78	2.00	1.00	0.00	662
10/15	四	五穀飯	芋頭燒雞	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	紅豆紫米甜湯	水果	4.50	3.00	1.50	2.00	1.00	0.00	728
10/16	五	胚芽飯	炸魚片	黃瓜干絲	TAP青江菜	金菇白菜排骨湯	優酪乳	4.00	3.50	1.85	2.50	0.00	0.50	761
10/19	一	台式炒麵	烤雞腿排	什錦甜不辣	有機空心菜	酸辣豆腐湯	水果	3.12	3.00	1.55	2.00	1.00	0.00	632
10/20	二	糙米飯	茄汁燒肉	薑絲南瓜	TAP小白菜	魚片鮮菇湯	水果	4.88	3.00	1.62	2.00	1.00	0.00	757
10/21	三	紫米飯	油腐燒肉	木須蒸蛋	小白菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.75	4.00	1.70	2.00	1.00	0.00	825
10/22	四	燕麥飯	蔥爆雞柳	三色干丁	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.58	2.75	1.85	2.00	1.00	0.00	723
10/23	五	糙米飯	瓜子肉末	芝麻海結	CAS高麗菜	玉米濃湯	豆漿	4.00	2.00	2.25	2.00	0.00	0.00	576
10/26 放假	一													
10/27	二	白飯	炸雞排	雙色花椰	有機黑葉白菜	番茄玉米湯	水果	4.24	2.00	1.95	2.50	1.00	0.00	668
10/28	三	薏仁飯	蔥燒魚片	韭菜炒肉末	TAP油菜	大滷湯	水果	4.00	3.00	1.88	2.00	1.00	0.00	702
10/29	四	五穀飯	味噌燒肉片	田園什錦	有機油江菜	蘿蔔海結湯	水果	4.00	3.05	2.43	2.00	1.00	0.00	720
10/30	五	胚芽飯	雙椒炒嫩雞	咖哩洋芋	山菠菜	西魯肉絲湯	鮮乳	4.73	3.00	1.75	2.00	0.00	0.52	752

【認識芭樂】

芭樂的熱量低、纖維含量高、水分多，易有飽足感，是糖尿病和減肥者最常攝取的食物之一。番石榴的維生素C含量高，每100公克的珍珠芭樂果肉就含有193毫克維生素C，超過奇異果的2倍、檸檬的6倍。此外紅肉番石榴所含類胡蘿蔔素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，也能預防糖尿病與高血壓的發生。

一說到芭樂，臺灣名聲最響亮、品質最受肯定的產地，非高雄市燕巢區莫屬！全臺每6顆芭樂中，就有1顆來自燕巢。

燕巢，無論是在河谷或泥岩惡地的邊坡旁到處都是芭樂園，彷彿來到芭樂的世界。而區內的泥火山看似寸草不生的惡地，但其中富含的微量元素，被雨水沖到耕地堆積，燕巢芭樂就是吸收這些豐富的礦物質長大，才有如此「酸甜甜」的獨特滋味。不過照顧芭樂一點也不簡單，其他水果套一層紙袋防護就夠了，芭樂得裹上兩層，第一層用保麗龍網包覆，用以保護果皮不受外力損傷；第二層塑膠套則為了預防果蠅叮咬。

當果實健康長大，到了收穫的季節，果農必須趕在早上五點多時，趁早到芭樂園去採收。在半暗半明中，成熟度剛好的芭樂，會呈現出與眾不同的白暈光芒，採收這些好像有螢光的芭樂準沒錯，不會摘到還不夠熟、甜度不足又太硬的芭樂。



臺北市立文山特殊教育學校

115年10月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果/ 鮮奶
10/1	四	胚芽飯	薑燒南瓜	彩椒花椰	有機小白菜	山藥湯	水果
10/2	五	糙米飯	滷海帶結	香菇烤麩	TAP空心菜	海芽味噌湯	鮮乳
10/5	一	咖哩燴飯+荷包蛋+番茄豆腐+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果
10/6	二	紫米飯	糖醋干片	木須芽菜	TAP福山萵苣	綠豆薏仁湯	水果
10/7	三	燕麥飯	清炒黃瓜	三色炒蛋	山菠菜	義式蔬菜湯	水果
10/8	四	薏仁飯	三色玉米	酸甜三彩	有機黑葉白菜	青菜蛋花湯	水果
10/9 放假	五						
10/12	一	糙米飯	紅燒洋芋	紅絲豆包	TAP青江菜	香菇蘿蔔湯	水果
10/13	二	地瓜飯	鮮蔬豆干	什錦豆腐	TAP油菜	高纖蔬菜湯	水果
10/14	三	糙米飯	茄汁時蔬	玉米洋芋	味美菜	薑絲黃瓜湯	水果
10/15	四	五穀飯	烤芋頭	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	紅豆紫米甜湯	水果
10/16	五	胚芽飯	椒鹽炸地瓜	黃瓜干絲	TAP青江菜	金菇白菜湯	優酪乳
10/19	一	台式炒麵+滷油豆腐+炒鮮蔬+有機蔬菜+木須湯					水果
10/20	二	糙米飯	茄汁豆包	薑絲南瓜	TAP小白菜	鮮菇湯	水果
10/21	三	紫米飯	香滷油豆腐	木須蒸蛋	小白菜	冬瓜薏仁湯	水果
10/22	四	燕麥飯	清炒時蔬	三色干丁	有機小松菜	羅宋湯	水果
10/23	五	糙米飯	瓜子干丁	彩椒銀芽	CAS高麗菜	玉米濃湯	豆漿
10/26 放假	一						
10/27	二	白飯+荷包蛋+雙色花椰+有機蔬菜+番茄玉米湯					水果
10/28	三	薏仁飯	炒時蔬	韭菜豆干	TAP油菜	大滷湯	水果
10/29	四	五穀飯	味噌燒豆干	田園什錦	有機油江菜	蘿蔔海結湯	水果
10/30	五	胚芽飯	炒甜椒	咖哩洋芋	山菠菜	西魯湯	鮮乳

115年10月幼兒點心訂餐人數與採購量

供餐日期	餐別	點心名稱	食材	每人用量	單位
10/1	早點	味噌拉麵	洋蔥	10.00	g
10/1	早點	味噌拉麵	拉麵	60.00	g
10/1	午點	紅豆麵包+鮮奶	紅豆麵包	1.00	個
10/1	午點	紅豆麵包+鮮奶	鮮奶	120.00	ml
10/2	早點	玉米雞茸粥	玉米粒	5.00	g
10/2	早點	玉米雞茸粥	雞絞肉	10.00	g
10/2	早點	玉米雞茸粥	白米	25.00	g
10/2	午點	薏仁魚片羹	薏仁	20.00	g
10/2	午點	薏仁魚片羹	魚片	30.00	g
10/5	早點	叉燒包+蘿蔔湯	叉燒包	1.00	個
10/5	早點	叉燒包+蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	30.00	g
10/5	午點	蛋炒飯	生雞蛋	30.00	g
10/5	午點	蛋炒飯	白米	35.00	g
10/6	早點	麵線羹	大白菜	25.00	g
10/6	早點	麵線羹	肉絲	10.00	g
10/6	早點	麵線羹	麵線	30.00	g
10/6	午點	茶葉蛋+豆漿	生雞蛋	1.00	個
10/6	午點	茶葉蛋+豆漿	豆漿	120.00	ml
10/7	早點	慶生蛋糕*2	生日蛋糕6吋	2.00	個
10/7	早點	慶生蛋糕*2	生日蛋糕備品	250.00	g
10/7	午點	地瓜鹹粥	地瓜	15.00	g
10/7	午點	地瓜鹹粥	雞絞肉	10.00	g
10/7	午點	地瓜鹹粥	白米	25.00	g
10/8	早點	饅頭夾肉片	饅頭	1.00	個
10/8	早點	饅頭夾肉片	肉片	20.00	g
10/8	午點	葡萄乾麵包+鮮奶	葡萄乾麵包	1.00	個
10/8	午點	葡萄乾麵包+鮮奶	鮮奶	120.00	ml
10/12	早點	清粥小菜	白米	25.00	g
10/12	早點	清粥小菜	高麗菜	20.00	g
10/12	早點	清粥小菜	紅蘿蔔	5.00	g
10/12	早點	清粥小菜	油豆皮	5.00	g
10/12	午點	紅豆麥片豆漿甜湯	紅豆	20.00	g
10/12	午點	紅豆麥片豆漿甜湯	麥片	20.00	g
10/12	午點	紅豆麥片豆漿甜湯	豆漿	120.00	ml
10/13	早點	日式醬油拉麵	拉麵	60.00	g
10/13	早點	日式醬油拉麵	油豆皮	10.00	g
10/13	午點	筍香包	筍香包	1.00	個
10/14	早點	蔬菜肉絲豆腐羹	大白菜	25.00	g
10/14	早點	蔬菜肉絲豆腐羹	肉絲	15.00	g
10/14	早點	蔬菜肉絲豆腐羹	豆腐	20.00	g
10/14	午點	四色甜粥	紅豆	10.00	g
10/14	午點	四色甜粥	麥片	10.00	g
10/14	午點	四色甜粥	薏仁	10.00	g
10/14	午點	四色甜粥	白米	25.00	g

115年10月幼兒點心訂餐人數與採購量

供餐日期	餐別	點心名稱	食材	每人用量	單位
10/15	早點	肉燥炒麵	絞肉	10.00	g
10/15	早點	肉燥炒麵	白油麵	60.00	g
10/15	午點	小餐包+青菜湯	小餐包	1.00	個
10/15	午點	小餐包+青菜湯	小白菜	10.00	g
10/16	早點	絲瓜冬粉湯	絲瓜	30.00	g
10/16	早點	絲瓜冬粉湯	冬粉	20.00	g
10/16	午點	洋芋濃湯	馬鈴薯小丁	30.00	g
10/16	午點	洋芋濃湯	洋蔥	6.00	g
10/19	早點	鮮蔬魚片粥	小白菜	10.00	g
10/19	早點	鮮蔬魚片粥	魚片	30.00	g
10/19	早點	鮮蔬魚片粥	白米	25.00	g
10/19	午點	水煮玉米+豆漿	黃玉米段	80.00	g
10/19	午點	水煮玉米+豆漿	豆漿	120.00	ml
10/20	早點	蔬菜肉絲麵線	大白菜	25.00	g
10/20	早點	蔬菜肉絲麵線	肉絲	10.00	g
10/20	早點	蔬菜肉絲麵線	麵線	30.00	g
10/20	午點	芋泥包	芋泥包	1.00	個
10/21	早點	木須雞肉粥	生雞蛋	15.00	g
10/21	早點	木須雞肉粥	雞絞肉	10.00	g
10/21	早點	木須雞肉粥	白米	25.00	g
10/21	午點	小饅頭+味噌湯	小饅頭	1.00	個
10/21	午點	小饅頭+味噌湯	洋蔥絲	10.00	g
10/22	早點	三色蛋炒飯	三色豆	10.00	g
10/22	早點	三色蛋炒飯	生雞蛋	30.00	g
10/22	早點	三色蛋炒飯	白米	35.00	g
10/22	午點	起司麵包+鮮奶	起司麵包	1.00	個
10/22	午點	起司麵包+鮮奶	鮮奶	120.00	ml
10/23	早點	鮮蔬肉絲麵	小白菜	10.00	g
10/23	早點	鮮蔬肉絲麵	肉絲	10.00	g
10/23	早點	鮮蔬肉絲麵	白油麵	60.00	g
10/23	午點	蔬菜炒飯	高麗菜	20.00	g
10/23	午點	蔬菜炒飯	生雞蛋	30.00	g
10/23	午點	蔬菜炒飯	白米	35.00	g
10/27	早點	香草烤洋芋+豆漿	馬鈴薯	50.00	g
10/27	早點	香草烤洋芋+豆漿	豆漿	120.00	ml
10/27	午點	肉絲炒米粉	肉絲	10.00	g
10/27	午點	肉絲炒米粉	米粉	60.00	g
10/28	早點	紅蘿白菜排骨湯	紅蘿蔔小丁	15.00	g
10/28	早點	紅蘿白菜排骨湯	大白菜	20.00	g
10/28	早點	紅蘿白菜排骨湯	排骨	25.00	g
10/28	午點	蘿蔔糕湯(蔬菜)	蘿蔔糕	60.00	g
10/28	午點	蘿蔔糕湯(蔬菜)	小白菜	10.00	g
10/29	早點	烤地瓜+海芽蛋花	烤地瓜	1.00	個
10/29	早點	烤地瓜+海芽蛋花	生雞蛋	15.00	g

115年10月幼兒點心訂餐人數與採購量

供餐日期	餐別	點心名稱	食材	每人用量	單位
10/29	午點	鮮菇肉末粥	金針菇	10.00	g
10/29	午點	鮮菇肉末粥	絞肉	10.00	g
10/29	午點	鮮菇肉末粥	白米	25.00	g
10/30	早點	蘿蔔糕	蘿蔔糕	60.00	g
10/30	午點	餛飩湯	餛飩	60.00	g

115年10月訂餐人數與食材採購量

午餐主要輸入D:H。附餐已依確認規格補入284:323；油量10g為每日上限

供餐日期	菜名	食材	每人用量	原單單位
10/1	胚芽飯	白米	60.00	g
10/1	胚芽飯	胚芽米	10.00	g
10/1	南瓜燒雞	去骨清雞丁	85.00	g
10/1	南瓜燒雞	南瓜中丁	30.00	g
10/1	南瓜燒雞	洋蔥絲	10.00	g
10/1	彩椒花椰	CAS青花	80.00	g
10/1	彩椒花椰	紅椒絲	5.00	g
10/1	彩椒花椰	黃椒絲	5.00	g
10/1	有機小白菜	有機小白菜	85.00	g
10/1	山藥排骨湯	山藥中丁	30.00	g
10/1	山藥排骨湯	龍骨丁	3.00	g
10/2	糙米飯	白米	60.00	g
10/2	糙米飯	糙米	20.00	g
10/2	海結燒肉	肉塊	85.00	g
10/2	海結燒肉	海結	30.00	g
10/2	香菇烤麩	白K中丁	40.00	g
10/2	香菇烤麩	烤麩	30.00	g
10/2	香菇烤麩	豆干丁	20.00	g
10/2	香菇烤麩	香菇	10.00	g
10/2	青菜	TAP空心菜	85.00	g
10/2	味噌魚片湯	海芽	2.00	g
10/2	味噌魚片湯	白K(不切)	20.00	g
10/2	味噌魚片湯	魚片	20.00	g
10/5	咖哩肉醬飯	白米	80.00	g
10/5	咖哩肉醬飯	絞肉	20.00	g
10/5	咖哩肉醬飯	洋蔥小丁	20.00	g
10/5	咖哩肉醬飯	馬K小丁	20.00	g
10/5	咖哩肉醬飯	紅K小丁	10.00	g
10/5	滷雞腿	棒棒腿	1.00	個
10/5	番茄豆腐	履歷番茄	45.00	g
10/5	番茄豆腐	豆腐	55.00	g
10/5	番茄豆腐	洋蔥	20.00	g
10/5	番茄豆腐	蔥花	1.00	g
10/5	有機	小白菜	85.00	g
10/5	黃芽海帶湯	黃豆芽	15.00	g
10/5	黃芽海帶湯	紅K絲	5.00	g
10/6	紫米飯	白米	60.00	g
10/6	紫米飯	糙米	10.00	g
10/6	紫米飯	紫米	10.00	g
10/6	咕咾肉	肉塊	85.00	g
10/6	咕咾肉	鳳梨罐頭	5.00	g
10/6	咕咾肉	青椒片	10.00	g
10/6	咕咾肉	紅椒片	15.00	g

115年10月訂餐人數與食材採購量

午餐主要輸入D:H。附餐已依確認規格補入284:323；油量10g為每日上限

供餐日期	菜名	食材	每人用量	原單單位
10/6	咕咾肉	洋蔥片	5.00	g
10/6	木須芽菜	豆芽菜	55.00	g
10/6	木須芽菜	豆干片	10.00	g
10/6	木須芽菜	木耳	15.00	g
10/6	木須芽菜	紅K絲	20.00	g
10/6	青菜	TAP福山萵苣	90.00	g
10/6	綠豆薏仁湯	綠豆	20.00	g
10/6	綠豆薏仁湯	大薏仁	10.00	g
10/7	燕麥飯	白米	60.00	g
10/7	燕麥飯	糙米	10.00	g
10/7	燕麥飯	燕麥	10.00	g
10/7	黃瓜燴烤魚	水鯊魚	100.00	g
10/7	黃瓜燴烤魚	大黃瓜片	35.00	g
10/7	黃瓜燴烤魚	紅k絲	5.00	g
10/7	三色炒蛋	三色豆	20.00	g
10/7	三色炒蛋	雞蛋	60.00	g
10/7	三色炒蛋	馬K小丁	20.00	g
10/7	季節蔬菜	山菠菜	85.00	g
10/7	義式蔬菜湯	番茄	15.00	g
10/7	義式蔬菜湯	洋蔥絲	10.00	g
10/7	義式蔬菜湯	黃椒絲	5.00	g
10/7	義式蔬菜湯	紅K絲	5.00	g
10/7	義式蔬菜湯	高麗絲	10.00	g
10/8	薏仁飯	白米	60.00	g
10/8	薏仁飯	糙米	10.00	g
10/8	薏仁飯	薏仁	10.00	g
10/8	玉米雞丁	清雞肉丁	85.00	g
10/8	玉米雞丁	玉米粒	20.00	g
10/8	玉米雞丁	紅K小丁	10.00	g
10/8	玉米雞丁	木耳	10.00	g
10/8	酸甜三彩	TAP白K小丁	40.00	g
10/8	酸甜三彩	紅K小丁	25.00	g
10/8	酸甜三彩	小黃瓜小丁	50.00	g
10/8	有機	黑葉白菜	85.00	g
10/8	青菜蛋花湯	TAP小白菜	15.00	g
10/8	青菜蛋花湯	雞蛋	12.00	g
10/12	糙米飯	白米	60.00	g
10/12	糙米飯	糙米	20.00	g
10/12	洋芋燒肉	肉塊	85.00	g
10/12	洋芋燒肉	馬K中丁	30.00	g
10/12	紅絲豆包	豆包	55.00	g
10/12	紅絲豆包	紅K絲	10.00	g
10/12	紅絲豆包	豆薯絲	20.00	g

115年10月訂餐人數與食材採購量

午餐主要輸入D:H。附餐已依確認規格補入284:323；油量10g為每日上限

供餐日期	菜名	食材	每人用量	原單單位
10/12	紅絲豆包	香菇	10.00	g
10/12	青菜	TAP青江菜	85.00	g
10/12	香菇雞湯	白K大丁	30.00	g
10/12	香菇雞湯	香菇	3.00	g
10/12	香菇雞湯	棒腿丁	25.00	g
10/13	地瓜飯	白米	60.00	g
10/13	地瓜飯	糙米	10.00	g
10/13	地瓜飯	地瓜小丁	15.00	g
10/13	泰式打拋豬	豬絞肉	80.00	g
10/13	泰式打拋豬	青椒小丁	10.00	g
10/13	泰式打拋豬	番茄	15.00	g
10/13	泰式打拋豬	木耳	5.00	g
10/13	泰式打拋豬	九層塔	6.00	g
10/13	什錦豆腐	豆腐	70.00	g
10/13	什錦豆腐	木耳	10.00	g
10/13	什錦豆腐	金針菇	10.00	g
10/13	什錦豆腐	三色豆	5.00	g
10/13	青菜	TAP油菜	85.00	g
10/13	高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15.00	g
10/13	高纖蔬菜湯	牛蒡絲	10.00	g
10/13	高纖蔬菜湯	香菇	5.00	g
10/13	高纖蔬菜湯	海絲	5.00	g
10/14	糙米飯	白米	60.00	g
10/14	糙米飯	糙米	20.00	g
10/14	壽喜肉片	肉片	85.00	g
10/14	壽喜肉片	洋蔥絲	15.00	g
10/14	壽喜肉片	金針菇	10.00	g
10/14	壽喜肉片	紅K絲	10.00	g
10/14	壽喜肉片	木耳	8.00	g
10/14	玉米洋芋	CAS玉米粒	45.00	g
10/14	玉米洋芋	馬K小丁	40.00	g
10/14	玉米洋芋	紅K小丁	15.00	g
10/14	季節蔬菜	味美菜	85.00	g
10/14	薑絲黃瓜湯	大黃瓜中丁	35.00	g
10/15	五穀飯	白米	60.00	g
10/15	五穀飯	糙米	10.00	g
10/15	五穀飯	五穀米	10.00	g
10/15	芋頭燒雞	清雞肉丁	85.00	g
10/15	芋頭燒雞	芋頭中丁	25.00	g
10/15	芋頭燒雞	香菇	5.00	g
10/15	番茄炒蛋	履歷番茄	40.00	g
10/15	番茄炒蛋	雞蛋	55.00	g
10/15	番茄炒蛋	洋蔥中丁	20.00	g

115年10月訂餐人數與食材採購量

午餐主要輸入D:H。附餐已依確認規格補入284:323；油量10g為每日上限

供餐日期	菜名	食材	每人用量	原單單位
10/15	有機	荷葉白菜	85.00	g
10/15	紅豆紫米甜湯	紅豆	20.00	g
10/15	紅豆紫米甜湯	紫米	10.00	g
10/16	胚芽飯	白米	60.00	g
10/16	胚芽飯	胚芽米	10.00	g
10/16	炸魚片	CAS虱目魚	100.00	g
10/16	黃瓜干絲	小黃瓜絲	30.00	g
10/16	黃瓜干絲	干絲	30.00	g
10/16	黃瓜干絲	紅K絲	15.00	g
10/16	黃瓜干絲	木耳	15.00	g
10/16	青菜	TAP青江菜	85.00	g
10/16	金菇白菜排骨湯	大白菜	20.00	g
10/16	金菇白菜排骨湯	金針菇	15.00	g
10/16	金菇白菜排骨湯	紅K絲	5.00	g
10/16	金菇白菜排骨湯	中排肉	30.00	g
10/19	台式炒麵	熟麵條	110.00	g
10/19	台式炒麵	高麗菜	10.00	g
10/19	台式炒麵	韭菜	5.00	g
10/19	台式炒麵	香菇絲	10.00	g
10/19	台式炒麵	豬肉絲	15.00	g
10/19	烤雞腿排	雞腿排	1.00	個
10/19	什錦甜不辣	履歷甜不辣條	50.00	g
10/19	什錦甜不辣	米血	20.00	g
10/19	什錦甜不辣	白K大丁	20.00	g
10/19	什錦甜不辣	柴魚片	2.00	g
10/19	什錦甜不辣	番茄醬	5.00	g
10/19	有機	空心菜	85.00	g
10/19	酸辣豆腐湯	木耳	15.00	g
10/19	酸辣豆腐湯	豆腐絲	20.00	g
10/19	酸辣豆腐湯	肉絲	10.00	g
10/19	酸辣豆腐湯	紅K絲	10.00	g
10/20	糙米飯	白米	60.00	g
10/20	糙米飯	糙米	20.00	g
10/20	茄汁燒肉	肉塊	85.00	g
10/20	茄汁燒肉	高麗菜切	15.00	g
10/20	茄汁燒肉	豆薯	10.00	g
10/20	茄汁燒肉	紅K片	8.00	g
10/20	薑絲南瓜	南瓜大丁	75.00	g
10/20	薑絲南瓜	洋蔥絲	10.00	g
10/20	薑絲南瓜	香菇	5.00	g
10/20	青菜	TAP小白菜	90.00	g
10/20	魚片鮮菇湯	魚片	20.00	g
10/20	魚片鮮菇湯	香菇	8.00	g

115年10月訂餐人數與食材採購量

午餐主要輸入D:H。附餐已依確認規格補入284:323；油量10g為每日上限

供餐日期	菜名	食材	每人用量	原單單位
10/20	魚片鮮菇湯	金針菇	8.00	g
10/20	魚片鮮菇湯	紅K絲	8.00	g
10/21	紫米飯	白米	60.00	g
10/21	紫米飯	糙米	10.00	g
10/21	紫米飯	紫米	10.00	g
10/21	油腐燒肉	肉塊	85.00	g
10/21	油腐燒肉	小三角油腐	2.00	個
10/21	油腐燒肉	香菇	5.00	g
10/21	木須蒸蛋	雞蛋	45.00	g
10/21	木須蒸蛋	紅K絲	10.00	g
10/21	木須蒸蛋	木耳絲	20.00	g
10/21	木須蒸蛋	竹筍絲	15.00	g
10/21	季節蔬菜	小白菜	85.00	g
10/21	冬瓜薏仁湯	冬瓜大丁	35.00	g
10/21	冬瓜薏仁湯	薏仁	15.00	g
10/22	燕麥飯	白米	60.00	g
10/22	燕麥飯	糙米	10.00	g
10/22	燕麥飯	燕麥	10.00	g
10/22	蔥爆雞柳	去骨清腿丁	85.00	g
10/22	蔥爆雞柳	洋蔥絲	15.00	g
10/22	蔥爆雞柳	紅K絲	10.00	g
10/22	蔥爆雞柳	蔥段	3.00	g
10/22	三色干丁	三色豆	35.00	g
10/22	三色干丁	豆干小丁	25.00	g
10/22	三色干丁	豆薯小丁	20.00	g
10/22	三色干丁	木耳	10.00	g
10/22	有機	小松菜	85.00	g
10/22	羅宋湯	番茄	15.00	g
10/22	羅宋湯	馬K中丁	25.00	g
10/22	羅宋湯	洋蔥中丁	5.00	g
10/22	羅宋湯	高麗菜絲	10.00	g
10/23	糙米飯	白米	60.00	g
10/23	糙米飯	糙米	20.00	g
10/23	瓜子肉末	豬絞肉	75.00	g
10/23	瓜子肉末	香菇	10.00	g
10/23	瓜子肉末	木耳	10.00	g
10/23	瓜子肉末	碎瓜	10.00	g
10/23	芝麻海結	海結	60.00	g
10/23	芝麻海結	木耳絲	10.00	g
10/23	芝麻海結	紅K絲	20.00	g
10/23	青菜	CAS高麗菜	85.00	g
10/23	青菜	紅K片	10.00	g
10/23	玉米濃湯	玉米醬	15.00	g

115年10月訂餐人數與食材採購量

午餐主要輸入D:H。附餐已依確認規格補入284:323；油量10g為每日上限

供餐日期	菜名	食材	每人用量	原單單位
10/23	玉米濃湯	馬K小丁	10.00	g
10/23	玉米濃湯	洋蔥小丁	5.00	g
10/23	玉米濃湯	紅K小丁	5.00	g
10/23	玉米濃湯	雞蛋	8.00	g
10/27	白飯	白米	80.00	g
10/27	炸雞排	腿排TS5	1.00	個
10/27	雙色花椰	CAS青花菜(冷凍或Q生	75.00	g
10/27	雙色花椰	紅K片	10.00	g
10/27	雙色花椰	洋蔥絲	10.00	g
10/27	有機	黑葉白菜	85.00	g
10/27	番茄玉米湯	番茄	15.00	g
10/27	番茄玉米湯	玉米段2CM	1.00	個
10/27	番茄玉米湯	雞胸骨	3.00	g
10/28	薏仁飯	白米	60.00	g
10/28	薏仁飯	糙米	10.00	g
10/28	薏仁飯	薏仁	10.00	g
10/28	蔥燒魚片	魚片	100.00	g
10/28	蔥燒魚片	洋蔥絲	15.00	g
10/28	蔥燒魚片	紅K絲	10.00	g
10/28	蔥燒魚片	蔥	3.00	g
10/28	韭菜炒肉末	韭菜	40.00	g
10/28	韭菜炒肉末	絞肉	25.00	g
10/28	韭菜炒肉末	豆干丁	25.00	g
10/28	韭菜炒肉末	豆豉	2.00	g
10/28	青菜	TAP油菜	85.00	g
10/28	大滷湯	紅K絲	5.00	g
10/28	大滷湯	木耳	5.00	g
10/28	大滷湯	雞蛋	5.00	g
10/28	大滷湯	洋蔥絲	10.00	g
10/28	大滷湯	大白菜切	15.00	g
10/29	五穀飯	白米	60.00	g
10/29	五穀飯	糙米	10.00	g
10/29	五穀飯	五穀米	10.00	g
10/29	味噌燒肉片	肉片	85.00	g
10/29	味噌燒肉片	洋蔥片	30.00	g
10/29	味噌燒肉片	紅K	5.00	g
10/29	田園什錦	TAP大黃瓜片	55.00	g
10/29	田園什錦	豆干片	25.00	g

115年10月訂餐人數與食材採購量

午餐主要輸入D:H。附餐已依確認規格補入284:323；油量10g為每日上限

供餐日期	菜名	食材	每人用量	原單單位
10/29	田園什錦	香菇	8.00	g
10/29	田園什錦	杏鮑菇	8.00	g
10/29	田園什錦	紅K片	10.00	g
10/29	有機	油江菜	85.00	g
10/29	蘿蔔海結湯	白K中丁	30.00	g
10/29	蘿蔔海結湯	海結	12.00	g
10/30	胚芽飯	白米	60.00	g
10/30	胚芽飯	胚芽米	20.00	g
10/30	雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	85.00	g
10/30	雙椒炒嫩雞	紅椒中丁	10.00	g
10/30	雙椒炒嫩雞	黃椒中丁	10.00	g
10/30	雙椒炒嫩雞	香菇	10.00	g
10/30	咖哩洋芋	馬K小丁	55.00	g
10/30	咖哩洋芋	紅K小丁	30.00	g
10/30	季節蔬菜	山菠菜	85.00	g
10/30	西魯肉絲湯	大白菜切	20.00	g
10/30	西魯肉絲湯	香菇	5.00	g
10/30	西魯肉絲湯	金針菇	5.00	g
10/30	西魯肉絲湯	雞蛋	8.00	g
10/30	西魯肉絲湯	肉絲	10.00	g
10/30	西魯肉絲湯	CAS魚丸	10.00	g