臺北市立文山特殊教育學校
115年11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
11/2	一	燕麥飯	沙茶魚片	洋蔥炒蛋	有機黑葉白菜	芋頭西米露	水果	麵線羹	豆香豬肉炒飯
11/3	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞	雙色花椰	有機味美菜	什錦蔬菜湯	水果	蘿蔔糕湯	紅豆麵包+優酪乳
11/4	三	糙米飯	香煎豬排	田園什錦	季節蔬菜	小白菜菇味噌湯	水果	慶生蛋糕*2	炒米粉
11/5	四	肉末蛋炒飯	蜜汁雞丁	芋丁三色)	有機小白菜	芹香白玉湯	水果	番茄拉麵	起司烤洋芋
11/6	五	五穀飯	薑汁燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	鮮乳	鮮菇蔬菜排骨湯	養生饅頭
11/9	一	薏仁飯	黃瓜肉片	椒鹽地瓜條	有機青江菜	海帶雞湯	水果	日式烏龍麵	鮮蔬肉末燴飯
11/10	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗	有機小白菜	魚片鮮菇湯	水果	青菜湯餃	香蔥麵包+鮮奶
11/11	三	糙米飯	香菇肉燥(絞肉)	涼拌三絲	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	蒲瓜肉絲麵	紅豆薏仁湯
11/12	四	時蔬炊飯	檸檬烤雞腿	起司馬鈴薯盅	有機白松菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	鮮菇雞肉粥	水煮蛋+番茄蔬菜湯
11/13	五	燕麥飯	豬肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	蘿蔔豆腐湯冬粉	肉鬆麵包
11/16	一	糙米飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果	芝麻包+豆漿	三絲米粉湯
11/17	二	胚芽飯	椒鹽魚排	紅蘿黃瓜	有機青松菜	香菇雞湯	水果	通心粉濃湯	奶酥麵包+優酪乳
11/18	三	紫米飯	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	香菇玉米蛋花粥	豬肉咖哩燴飯
11/19	四	義大利麵	烤雞腿	蔬菜咖哩	有機小松菜	高纖蔬菜湯	水果	蔬菜拉麵	蛋餅
11/20	五	糙米飯	栗子燒雞	日式蒸蛋	季節蔬菜	羅宋湯	豆漿	麥片鹹粥	豬肉餡餅
11/23	一	五穀飯	咕咾肉片	高麗炒雞絲	有機山菠菜	紅蘿洋芋湯	水果	擔仔麵	饅頭夾肉片
11/24	二	薏仁飯	香煎雞排	紅燒什錦	有機味美菜	玉米濃湯	水果	胡瓜雞肉粥	克林姆麵包+鮮奶
11/25	三	糙米飯	海結燒肉	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	珍珠丸+豆漿	雞絲麵
11/26	四	客家炒麵	雞肉治部煮	洋蔥炒肉絲	有機荷葉白菜	麻油豆皮湯	水果	薏仁魚片羹	焗烤吐司
11/27	五	南瓜飯	滷肉片	胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	白菜豆腐湯	鮮乳	關東煮	芋泥包
11/30	一	糙米飯	香煎豬排	香菇蘿蔔豆干	有機小白菜	柴魚海結湯	水果	慶生蛋糕*2	地瓜麵包

【認識高麗菜】

田園裡的高麗菜就像一朵朵盛開的花，外葉大而開展，質地比較厚硬而不適合食用；心葉(內葉)從莖頂端長出，葉片大小由內向外依序增大，形成葉球。高麗菜的主莖粗短，葉密生於莖頂。



臺灣一年四季都有生產高麗菜，不同時間來自不同產地，平地產區主要生產季節為10月至隔年5月，高冷地產區主要生產季節為5月至11月。

臺灣高麗菜的最佳賞味期：11-4月!!

想吃到便宜又好吃的臺灣高麗菜，可以把每年11月到隔年4月，尤其當遇到低溫時，高麗菜的呼吸作用低，可累積較多糖分，嚐起來格外脆甜！ 若是到了高溫季節，平地高麗菜產量較少，而高冷地種植的成本較高，這時高麗菜的售價通常比較高。





臺北市立文山特殊教育學校
115年11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	水果	奶類	熱量
								份	份	份	份	份	份	仟卡
11/2	一	燕麥飯	沙茶魚片	洋蔥炒蛋	有機黑葉白菜	芋頭西米露	水果	5.3	3.6	1.7	2.6	1.0	0.0	802
11/3	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞	雙色花椰	有機味美菜	什錦蔬菜湯	水果	4.0	2.8	2.0	2.6	1.0	0.0	662
11/4	三	糙米飯	香煎豬排	田園什錦	季節蔬菜	小白菜菇味噌湯	水果	4.0	3.2	1.8	2.6	1.0	0.0	740
11/5	四	肉末蛋炒飯	蜜汁雞丁	芋丁三色	有機小白菜	芹香白玉湯	水果	5.3	3.4	1.2	2.6	1.0	0.0	776
11/6	五	五穀飯	薑汁燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	鮮乳	4.0	2.7	2.1	2.6	0.0	1.2	832
11/9	一	薏仁飯	黃瓜肉片	椒鹽地瓜條	有機青江菜	海帶雞湯	水果	4.9	2.9	1.4	2.6	1.0	0.0	789
11/10	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗	有機小白菜	魚片鮮菇湯	水果	3.7	4.0	2.1	2.6	1.0	0.0	716
11/11	三	糙米飯	香菇肉燥(絞肉)	涼拌三絲	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.0	0.0	2.1	2.6	1.0	0.0	510
11/12	四	時蔬炊飯	檸檬烤雞腿	起司馬鈴薯盅	有機白松菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	4.2	2.6	1.6	2.6	1.0	0.0	666
11/13	五	燕麥飯	豬肉片	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	優酪乳	4.0	3.5	2.0	2.6	0.0	0.5	750
11/16	一	糙米飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.7	2.2	2.6	1.0	0.0	713
11/17	二	胚芽飯	椒鹽魚排	紅蘿黃瓜	有機青松菜	香菇雞湯	水果	3.5	0.1	2.1	2.6	1.0	0.0	485
11/18	三	紫米飯	絞肉炒三丁	塔香海茸	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.3	0.6	1.8	2.6	1.0	0.0	624
11/19	四	義大利麵	烤雞腿	蔬菜咖哩	有機小松菜	高纖蔬菜湯	水果	3.1	2.3	2.1	2.6	1.0	0.0	582
11/20	五	糙米飯	栗子燒雞	日式蒸蛋	季節蔬菜	羅宋湯	豆漿	5.0	4.8	1.2	2.6	0.0	0.0	780
11/23	一	五穀飯	咕咾肉片	高麗炒雞絲	有機山菠菜	紅蘿洋芋湯	水果	4.3	0.0	1.8	2.6	1.0	0.0	525
11/24	二	薏仁飯	香煎雞排	紅燒什錦	有機味美菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.6	1.0	0.0	694
11/25	三	糙米飯	海結燒肉	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	3.5	1.8	2.6	1.0	0.0	766
11/26	四	客家炒麵	雞肉治部煮	洋蔥炒肉絲	有機荷葉白菜	麻油豆皮湯	水果	2.4	3.2	1.9	2.6	1.0	0.0	578
11/27	五	南瓜飯	滷肉片	胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	白菜豆腐湯	鮮乳	3.6	3.5	1.3	2.6	0.0	1.2	842
11/30	一	糙米飯	香煎豬排	香菇蘿蔔豆干	有機小白菜	柴魚海結湯	水果	4.0	3.1	1.8	2.6	1.0	0.0	731

【認識高麗菜】

田園裡的高麗菜就像一朵朵盛開的花，外葉大而開展，質地比較厚硬而不適合食用；心葉(內葉)從莖頂端長出，葉片大小由內向外依序增大，形成葉球。高麗菜的主莖粗短，葉密生於莖頂。



臺灣一年四季都有生產高麗菜，不同時間來自不同產地，平地產區主要生產季節為10月至隔年5月，高冷地產區主要生產季節為5月至11月。

臺灣高麗菜的最佳賞味期：11-4月!!

想吃到便宜又好吃的臺灣高麗菜，可以把每年11月到隔年4月，尤其當遇到低溫時，高麗菜的呼吸作用低，可累積較多糖分，嚐起來格外脆甜！若是到了高溫季節，平地高麗菜產量較少，而高冷地種植的成本較高，這時高麗菜的售價通常比較高。





臺北市立文山特殊教育學校
115年11月幼兒點心食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	餐別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/2	一	上午點心	麵線羹	大白菜	25	g	每人
11/2	一	上午點心	麵線羹	肉絲	10	g	每人
11/2	一	上午點心	麵線羹	麵線	30	g	每人
11/2	一	下午點心	豆香豬肉炒飯	肉絲	20	g	每人
11/2	一	下午點心	豆香豬肉炒飯	白米	25	g	每人
11/3	二	上午點心	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	50	g	每人
11/3	二	上午點心	蘿蔔糕湯	小白菜	25	g	每人
11/3	二	下午點心	紅豆麵包+優酪乳	紅豆麵包	1	個	每人
11/3	二	下午點心	紅豆麵包+優酪乳	優酪乳	120	g	每人
11/4	三	上午點心	慶生蛋糕*2	生日蛋糕6吋	2	個	總量
11/4	三	上午點心	慶生蛋糕*2	生日蛋糕備品	250	g	總量
11/4	三	下午點心	炒米粉	豆芽菜	15	g	每人
11/4	三	下午點心	炒米粉	紅蘿蔔	5	g	每人
11/4	三	下午點心	炒米粉	米粉	60	g	每人
11/5	四	上午點心	番茄拉麵	番茄	15	g	每人
11/5	四	上午點心	番茄拉麵	小白菜	10	g	每人
11/5	四	上午點心	番茄拉麵	拉麵	35	g	每人
11/5	四	下午點心	起司烤洋芋	馬鈴薯	50	g	每人
11/5	四	下午點心	起司烤洋芋	起司片	1	片	每人
11/6	五	上午點心	鮮菇蔬菜排骨湯	杏鮑菇	20	g	每人
11/6	五	上午點心	鮮菇蔬菜排骨湯	小白菜	15	g	每人
11/6	五	上午點心	鮮菇蔬菜排骨湯	排骨	25	g	每人
11/6	五	下午點心	養生饅頭	養生饅頭	1	個	每人
11/9	一	上午點心	日式烏龍麵	洋蔥	15	g	每人
11/9	一	上午點心	日式烏龍麵	紅蘿蔔	5	g	每人
11/9	一	上午點心	日式烏龍麵	高麗菜	10	g	每人
11/9	一	上午點心	日式烏龍麵	烏龍麵	60	g	每人
11/9	一	下午點心	鮮蔬肉末燴飯	高麗菜	10	g	每人
11/9	一	下午點心	鮮蔬肉末燴飯	絞肉	10	g	每人
11/9	一	下午點心	鮮蔬肉末燴飯	白米	35	g	每人
11/10	二	上午點心	青菜湯餃	小白菜	10	g	每人
11/10	二	上午點心	青菜湯餃	水餃	45	g	每人
11/10	二	下午點心	香蔥麵包+鮮奶	香蔥麵包	1	個	每人
11/10	二	下午點心	香蔥麵包+鮮奶	鮮奶	120	g	每人
11/11	三	上午點心	蒲瓜肉絲麵	蒲瓜	25	g	每人
11/11	三	上午點心	蒲瓜肉絲麵	肉絲	15	g	每人
11/11	三	上午點心	蒲瓜肉絲麵	油麵	60	g	每人
11/11	三	下午點心	紅豆薏仁湯	紅豆	25	g	每人
11/11	三	下午點心	紅豆薏仁湯	薏仁	25	g	每人
11/12	四	上午點心	鮮菇雞肉粥	香菇	5	g	每人
11/12	四	上午點心	鮮菇雞肉粥	雞絞肉	10	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月幼兒點心食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	餐別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/12	四	上午點心	鮮菇雞肉粥	白米	25	g	每人
11/12	四	下午點心	水煮蛋+番茄蔬菜湯	生雞蛋	1	顆	每人
11/12	四	下午點心	水煮蛋+番茄蔬菜湯	番茄	15	g	每人
11/12	四	下午點心	水煮蛋+番茄蔬菜湯	小白菜	10	g	每人
11/13	五	上午點心	蘿蔔豆腐湯冬粉	白蘿蔔	30	g	每人
11/13	五	上午點心	蘿蔔豆腐湯冬粉	豆腐	20	g	每人
11/13	五	上午點心	蘿蔔豆腐湯冬粉	冬粉	10	g	每人
11/13	五	下午點心	肉鬆麵包	肉鬆麵包	1	個	每人
11/16	一	上午點心	芝麻包+豆漿	芝麻包	1	個	每人
11/16	一	上午點心	芝麻包+豆漿	豆漿	120	g	每人
11/16	一	下午點心	三絲米粉湯	高麗菜	20	g	每人
11/16	一	下午點心	三絲米粉湯	紅蘿蔔	5	g	每人
11/16	一	下午點心	三絲米粉湯	香菇絲	10	g	每人
11/16	一	下午點心	三絲米粉湯	米粉	50	g	每人
11/17	二	上午點心	通心粉濃湯	馬鈴薯	15	g	每人
11/17	二	上午點心	通心粉濃湯	玉米粒	5	g	每人
11/17	二	上午點心	通心粉濃湯	洋蔥	6	g	每人
11/17	二	上午點心	通心粉濃湯	通心麵	20	g	每人
11/17	二	下午點心	奶酥麵包+優酪乳	奶酥麵包	1	個	每人
11/17	二	下午點心	奶酥麵包+優酪乳	優酪乳	120	g	每人
11/18	三	上午點心	香菇玉米蛋花粥	香菇	5	g	每人
11/18	三	上午點心	香菇玉米蛋花粥	玉米粒	5	g	每人
11/18	三	上午點心	香菇玉米蛋花粥	生雞蛋	15	g	每人
11/18	三	上午點心	香菇玉米蛋花粥	白米	25	g	每人
11/18	三	下午點心	豬肉咖哩燴飯	肉片	30	g	每人
11/18	三	下午點心	豬肉咖哩燴飯	白米	25	g	每人
11/19	四	上午點心	蔬菜拉麵	大白菜	15	g	每人
11/19	四	上午點心	蔬菜拉麵	拉麵	60	g	每人
11/19	四	下午點心	蛋餅	蛋餅皮	35	g	每人
11/19	四	下午點心	蛋餅	生雞蛋	30	g	每人
11/20	五	上午點心	麥片鹹粥	麥片	10	g	每人
11/20	五	上午點心	麥片鹹粥	白米	35	g	每人
11/20	五	下午點心	豬肉餡餅	豬肉餡餅	1	個	每人
11/23	一	上午點心	擔仔麵	絞肉	20	g	每人
11/23	一	上午點心	擔仔麵	紅蘿蔔	5	g	每人
11/23	一	上午點心	擔仔麵	油麵	60	g	每人
11/23	一	下午點心	饅頭夾肉片	饅頭	1	個	每人
11/23	一	下午點心	饅頭夾肉片	肉片	20	g	每人
11/24	二	上午點心	胡瓜雞肉粥	胡瓜	15	g	每人
11/24	二	上午點心	胡瓜雞肉粥	雞絞肉	10	g	每人
11/24	二	上午點心	胡瓜雞肉粥	白米	25	g	每人
11/24	二	下午點心	克林姆麵包+鮮奶	克林姆麵包	1	個	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月幼兒點心食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	餐別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/24	二	下午點心	克林姆麵包+鮮奶	鮮奶	120	g	每人
11/25	三	上午點心	珍珠丸+豆漿	珍珠丸	2	個	每人
11/25	三	上午點心	珍珠丸+豆漿	豆漿	120	g	每人
11/25	三	下午點心	雞絲麵	小白菜	10	g	每人
11/25	三	下午點心	雞絲麵	生雞蛋	1	顆	每人
11/25	三	下午點心	雞絲麵	雞絲麵	30	g	每人
11/26	四	上午點心	薏仁魚片羹	薏仁	20	g	每人
11/26	四	上午點心	薏仁魚片羹	魚片	30	g	每人
11/26	四	下午點心	焗烤吐司	焗烤吐司	1	個	每人
11/27	五	上午點心	關東煮	白蘿蔔大丁	20	g	每人
11/27	五	上午點心	關東煮	小貢丸	20	g	每人
11/27	五	上午點心	關東煮	甜不辣小條	20	g	每人
11/27	五	下午點心	芋泥包	芋泥包	1	個	每人
11/30	一	上午點心	慶生蛋糕*2	生日蛋糕6吋	2	個	總量
11/30	一	上午點心	慶生蛋糕*2	生日蛋糕備品	250	g	總量
11/30	一	下午點心	地瓜麵包	地瓜麵包	1	個	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/2	一	主食	燕麥飯	白米	60	g	每人
11/2	一	主食	燕麥飯	糙米	10	g	每人
11/2	一	主食	燕麥飯	燕麥	10	g	每人
11/2	一	主菜	沙茶魚片	水鯊魚	100	g	每人
11/2	一	主菜	沙茶魚片	紅K絲	10	g	每人
11/2	一	主菜	沙茶魚片	洋蔥絲	12	g	每人
11/2	一	主菜	沙茶魚片	小黃瓜絲	10	g	每人
11/2	一	主菜	沙茶魚片	沙茶醬		適量	每人
11/2	一	副菜	洋蔥炒蛋	雞蛋	40	g	每人
11/2	一	副菜	洋蔥炒蛋	洋蔥絲	30	g	每人
11/2	一	副菜	洋蔥炒蛋	紅K絲	20	g	每人
11/2	一	副菜	洋蔥炒蛋	蔥		適量	每人
11/2	一	青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85	g	每人
11/2	一	湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	35	g	每人
11/2	一	湯品	芋頭西米露	西谷米	10	g	每人
11/2	一	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/3	二	主食	紫米飯	白米	60	g	每人
11/3	二	主食	紫米飯	糙米	10	g	每人
11/3	二	主食	紫米飯	紫米	10	g	每人
11/3	二	主菜	雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	85	g	每人
11/3	二	主菜	雙椒炒嫩雞	紅椒中丁	10	g	每人
11/3	二	主菜	雙椒炒嫩雞	黃椒中丁	10	g	每人
11/3	二	主菜	雙椒炒嫩雞	香菇	10	g	每人
11/3	二	副菜	雙色花椰(CAS)	CAS青花菜	45	g	每人
11/3	二	副菜	雙色花椰(CAS)	CAS白花菜	45	g	每人
11/3	二	青菜	有機味美菜	有機味美菜	85	g	每人
11/3	二	湯品	什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10	g	每人
11/3	二	湯品	什錦蔬菜湯	青椒絲	5	g	每人
11/3	二	湯品	什錦蔬菜湯	番茄	5	g	每人
11/3	二	湯品	什錦蔬菜湯	大白菜切	15	g	每人
11/3	二	湯品	什錦蔬菜湯	雞胸骨	3	kg	總量
11/3	二	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/4	三	主食	糙米飯	白米	60	g	每人
11/4	三	主食	糙米飯	糙米	20	g	每人
11/4	三	主菜	香煎豬排	豬排	85	g	每人
11/4	三	副菜	田園什錦	大黃瓜片	50	g	每人
11/4	三	副菜	田園什錦	豆干片	30	g	每人
11/4	三	副菜	田園什錦	香菇	5	g	每人
11/4	三	副菜	田園什錦	紅K片	10	g	每人
11/4	三	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/4	三	湯品	小白菜菇味噌湯	小白菜	20	g	每人
11/4	三	湯品	小白菜菇味噌湯	香菇	10	g	每人
11/4	三	湯品	小白菜菇味噌湯	味噌		適量	每人
11/4	三	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/5	四	主食	肉末蛋炒飯	白米	60	g	每人
11/5	四	主食	肉末蛋炒飯	糙米	10	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/5	四	主食	肉末蛋炒飯	絞肉	12	g	每人
11/5	四	主食	肉末蛋炒飯	雞蛋	12	g	每人
11/5	四	主食	肉末蛋炒飯	玉米粒	10	g	每人
11/5	四	主食	肉末蛋炒飯	紅蘿蔔小丁	10	g	每人
11/5	四	主食	肉末蛋炒飯	蔥花		適量	每人
11/5	四	主菜	蜜汁雞丁	清雞肉丁	85	g	每人
11/5	四	主菜	蜜汁雞丁	地瓜中丁	30	g	每人
11/5	四	副菜	芋丁三色(CAS)	芋頭小丁	40	g	每人
11/5	四	副菜	芋丁三色(CAS)	三色豆	50	g	每人
11/5	四	青菜	有機小白菜	有機小白菜	85	g	每人
11/5	四	湯品	芹香白玉湯	紅K中丁	10	g	每人
11/5	四	湯品	芹香白玉湯	白K中丁	20	g	每人
11/5	四	湯品	芹香白玉湯	芹菜		適量	每人
11/5	四	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/6	五	主食	五穀飯	白米	60	g	每人
11/6	五	主食	五穀飯	糙米	10	g	每人
11/6	五	主食	五穀飯	五穀米	10	g	每人
11/6	五	主菜	薑汁燒肉	肉片	85	g	每人
11/6	五	主菜	薑汁燒肉	洋蔥絲	30	g	每人
11/6	五	主菜	薑汁燒肉	薑		適量	每人
11/6	五	副菜	淡煮風味茄子	茄子8cm	2	個	每人
11/6	五	副菜	淡煮風味茄子	紅K片	10	g	每人
11/6	五	副菜	淡煮風味茄子	木耳	5	g	每人
11/6	五	副菜	淡煮風味茄子	蔥/蒜片		適量	每人
11/6	五	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/6	五	湯品	絲瓜豆腐湯	豆腐	20	g	每人
11/6	五	湯品	絲瓜豆腐湯	絲瓜片	30	g	每人
11/6	五	湯品	絲瓜豆腐湯	薑		適量	每人
11/6	五	附餐	鮮乳	鮮乳	1	瓶	每人
11/9	一	主食	薏仁飯	白米	60	g	每人
11/9	一	主食	薏仁飯	糙米	10	g	每人
11/9	一	主食	薏仁飯	大薏仁	10	g	每人
11/9	一	主菜	黃瓜肉片	肉片	85	g	每人
11/9	一	主菜	黃瓜肉片	紅K絲	10	g	每人
11/9	一	主菜	黃瓜肉片	洋蔥絲	12	g	每人
11/9	一	主菜	黃瓜肉片	小黃瓜絲	10	g	每人
11/9	一	副菜	椒鹽地瓜條	百頁豆腐	30	g	每人
11/9	一	副菜	椒鹽地瓜條	TAP地瓜條	50	g	每人
11/9	一	副菜	椒鹽地瓜條	九層塔	2	g	每人
11/9	一	副菜	椒鹽地瓜條	有機杏鮑菇(不切)	30	g	每人
11/9	一	青菜	有機青江菜+杏鮑菇	有機青江菜	85	g	每人
11/9	一	青菜	有機青江菜+杏鮑菇	有機杏鮑菇	20	g	每人
11/9	一	湯品	海帶雞湯	胡蘿蔔中丁	15	g	每人
11/9	一	湯品	海帶雞湯	海芽		適量	每人
11/9	一	湯品	海帶雞湯	雞腿丁	20	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/9	一	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/10	二	主食	地瓜飯	白米	60	g	每人
11/10	二	主食	地瓜飯	糙米	10	g	每人
11/10	二	主食	地瓜飯	地瓜小丁	10	g	每人
11/10	二	主菜	三杯雞	清雞肉丁	85	g	每人
11/10	二	主菜	三杯雞	油豆腐	30	g	每人
11/10	二	主菜	三杯雞	麻油		適量	每人
11/10	二	主菜	三杯雞	九層塔及薑片		適量	每人
11/10	二	副菜	木須高麗(CAS)	CAS高麗菜	90	g	每人
11/10	二	副菜	木須高麗(CAS)	木耳	5	g	每人
11/10	二	副菜	木須高麗(CAS)	紅K片	10	g	每人
11/10	二	青菜	有機小白菜	有機小白菜	85	g	每人
11/10	二	湯品	魚片鮮菇湯	魚片	20	g	每人
11/10	二	湯品	魚片鮮菇湯	香菇	16	g	每人
11/10	二	湯品	魚片鮮菇湯	紅K絲	8	g	每人
11/10	二	湯品	魚片鮮菇湯	薑絲		適量	每人
11/10	二	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/11	三	主食	糙米飯	白米	60	g	每人
11/11	三	主食	糙米飯	糙米	20	g	每人
11/11	三	主菜	香菇肉燥(絞肉)	豬絞肉(瘦)	60	g	每人
11/11	三	主菜	香菇肉燥(絞肉)	香菇	5	g	每人
11/11	三	主菜	香菇肉燥(絞肉)	滷蛋	1	顆	每人
11/11	三	副菜	涼拌三絲	海絲	50	g	每人
11/11	三	副菜	涼拌三絲	紅K絲	15	g	每人
11/11	三	副菜	涼拌三絲	木耳	10	g	每人
11/11	三	副菜	涼拌三絲	豬肉絲	15	g	每人
11/12	三	副菜	涼拌三絲	油蔥酥		適量	每人
11/11	三	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/11	三	湯品	番茄蔬菜湯	番茄	15	g	每人
11/11	三	湯品	番茄蔬菜湯	高麗菜	30	g	每人
11/11	三	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/12	四	主食	時蔬炊飯	白米	60	g	每人
11/12	四	主食	時蔬炊飯	糙米	10	g	每人
11/12	四	主食	時蔬炊飯	青江菜	20	g	每人
11/12	四	主食	時蔬炊飯	洋蔥絲	15	g	每人
11/12	四	主食	時蔬炊飯	紅K絲	10	g	每人
11/12	四	主食	時蔬炊飯	木耳	5	g	每人
11/12	四	主食	時蔬炊飯	香菇	5	g	每人
11/12	四	主菜	檸檬烤雞腿	棒棒腿	1	支	每人
11/12	四	主菜	檸檬烤雞腿	檸檬汁	1	瓶	總量
11/12	四	副菜	起司馬鈴薯盅	馬K絲	30	g	每人
11/12	四	副菜	起司馬鈴薯盅	紅K絲	25	g	每人
11/12	四	副菜	起司馬鈴薯盅	雞蛋	45	g	每人
11/12	四	副菜	起司馬鈴薯盅	起司絲	5	g	每人
11/12	四	青菜	有機白松菜	有機白松菜	85	g	每人
11/12	四	湯品	洋蔥南瓜排骨湯	南瓜中丁	30	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/12	四	湯品	洋蔥南瓜排骨湯	洋蔥片	10	g	每人
11/12	四	湯品	洋蔥南瓜排骨湯	龍骨丁	3	kg	總量
11/12	四	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/13	五	主食	燕麥飯	白米	60	g	每人
11/13	五	主食	燕麥飯	糙米	10	g	每人
11/13	五	主食	燕麥飯	燕麥	10	g	每人
11/13	五	主菜	豬肉片	肉片	85	g	每人
11/13	五	主菜	豬肉片	高麗菜切	20	g	每人
11/13	五	主菜	豬肉片	木耳	5	g	每人
11/13	五	副菜	甜醬干絲	白干絲	40	g	每人
11/13	五	副菜	甜醬干絲	海絲	25	g	每人
11/13	五	副菜	甜醬干絲	紅K絲	10	g	每人
11/13	五	副菜	甜醬干絲	小黃瓜絲	20	g	每人
11/13	五	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/13	五	湯品	大滷湯	紅K絲	5	g	每人
11/13	五	湯品	大滷湯	木耳	5	g	每人
11/13	五	湯品	大滷湯	雞蛋	5	g	每人
11/13	五	湯品	大滷湯	大白菜切	20	g	每人
11/13	五	附餐	優酪乳	優酪乳	1	瓶	每人
11/16	一	主食	糙米飯	白米	60	g	每人
11/16	一	主食	糙米飯	糙米	20	g	每人
11/16	一	主菜	滑蛋肉片	肉片	85	g	每人
11/16	一	主菜	滑蛋肉片	青江菜TAP	10	g	每人
11/16	一	主菜	滑蛋肉片	洋蔥中丁	15	g	每人
11/16	一	主菜	滑蛋肉片	木耳	10	g	每人
11/16	一	主菜	滑蛋肉片	雞蛋	5	g	每人
11/16	一	副菜	雙椒炒青花(CAS)	CAS青花菜	75	g	每人
11/16	一	副菜	雙椒炒青花(CAS)	黃椒絲	10	g	每人
11/16	一	副菜	雙椒炒青花(CAS)	紅椒絲	10	g	每人
11/16	一	青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85	g	每人
11/16	一	湯品	紫菜蛋花湯	紫菜	2	g	每人
11/16	一	湯品	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	g	每人
11/16	一	湯品	紫菜蛋花湯	薑		適量	每人
11/16	一	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/17	二	主食	胚芽飯	白米	60	g	每人
11/17	二	主食	胚芽飯	胚芽米	10	g	每人
11/17	二	主菜	椒鹽魚排	旗魚或鱸魚CAS(85g/片以上)	1	片	每人
11/17	二	主菜	椒鹽魚排	麵粉		適量	每人
11/17	二	主菜	椒鹽魚排	雞蛋	8	g	每人
11/17	二	主菜	椒鹽魚排	椒鹽粉		適量	每人
11/17	二	副菜	紅蘿黃瓜	大黃瓜中丁	80	g	每人
11/17	二	副菜	紅蘿黃瓜	紅K小丁	10	g	每人
11/17	二	副菜	紅蘿黃瓜	蒜末		適量	每人
11/17	二	青菜	有機青松菜	有機青松菜	85	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/17	二	湯品	香菇雞湯	白K大丁	30	g	每人
11/17	二	湯品	香菇雞湯	香菇	3	g	每人
11/17	二	湯品	香菇雞湯	雞腿丁	15	g	每人
11/17	二	湯品	香菇雞湯	雞大骨	3	kg	總量
11/17	二	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/18	三	主食	紫米飯	白米	60	g	每人
11/18	三	主食	紫米飯	糙米	10	g	每人
11/18	三	主食	紫米飯	紫米	10	g	每人
11/18	三	主菜	絞肉炒三丁	豬絞肉(瘦)	75	g	每人
11/18	三	主菜	絞肉炒三丁	青椒小丁	10	g	每人
11/18	三	主菜	絞肉炒三丁	番茄	10	g	每人
11/18	三	主菜	絞肉炒三丁	木耳	10	g	每人
11/18	三	主菜	絞肉炒三丁	蒜末		適量	每人
11/18	三	副菜	塔香海茸	海茸	60	g	每人
11/18	三	副菜	塔香海茸	九層塔	3	g	每人
11/18	三	副菜	塔香海茸	麵腸	20	g	每人
11/18	三	副菜	塔香海茸	薑絲		適量	每人
11/18	三	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/18	三	湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	20	g	每人
11/18	三	湯品	綠豆薏仁湯	大薏仁	10	g	每人
11/18	三	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/19	四	主食	義大利麵	乾螺絲麵	50	g	每人
11/19	四	主食	義大利麵	洋蔥中丁	30	g	每人
11/19	四	主食	義大利麵	絞肉	20	g	每人
11/19	四	主食	義大利麵	玉米粒	15	g	每人
11/19	四	主食	義大利麵	番茄	20	g	每人
11/19	四	主食	義大利麵	番茄醬		適量	每人
11/19	四	主菜	烤雞腿	棒棒腿	1	支	每人
11/19	四	副菜	蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	35	g	每人
11/19	四	副菜	蔬菜咖哩	紅K中丁	25	g	每人
11/19	四	副菜	蔬菜咖哩	洋蔥中丁	10	g	每人
11/19	四	副菜	蔬菜咖哩	小黃瓜中丁	10	g	每人
11/19	四	副菜	蔬菜咖哩	黃椒中丁	10	g	每人
11/19	四	青菜	有機小松菜	有機小松菜	85	g	每人
11/19	四	湯品	高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15	g	每人
11/19	四	湯品	高纖蔬菜湯	紅蘿蔔絲	10	g	每人
11/19	四	湯品	高纖蔬菜湯	香菇	5	g	每人
11/19	四	湯品	高纖蔬菜湯	海絲	5	g	每人
11/19	四	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/20	五	主食	糙米飯	白米	60	g	每人
11/20	五	主食	糙米飯	糙米	20	g	每人
11/20	五	主菜	栗子燒雞(馬K-X紅K)	清肉丁	85	g	每人
11/20	五	主菜	栗子燒雞(馬K-X紅K)	栗子	15	g	每人
11/20	五	主菜	栗子燒雞(馬K-X紅K)	馬K小丁	15	g	每人
11/20	五	主菜	栗子燒雞(馬K-X紅K)	青蔥		適量	每人
11/20	五	副菜	日式蒸蛋	雞蛋	40	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/20	五	副菜	日式蒸蛋	香菇	8	g	每人
11/20	五	副菜	日式蒸蛋	海芽		適量	每人
11/20	五	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/20	五	湯品	羅宋湯	番茄	15	g	每人
11/20	五	湯品	羅宋湯	馬K中丁	10	g	每人
11/20	五	湯品	羅宋湯	洋蔥中丁	5	g	每人
11/20	五	湯品	羅宋湯	高麗菜絲	10	g	每人
11/20	五	附餐	豆漿	豆漿	1	瓶	每人
11/23	一	主食	五穀飯	白米	60	g	每人
11/23	一	主食	五穀飯	糙米	10	g	每人
11/23	一	主食	五穀飯	五穀米	10	g	每人
11/23	一	主菜	咕咾肉	後腿肉塊	85	g	每人
11/23	一	主菜	咕咾肉片	黃椒片	10	g	每人
11/23	一	主菜	咕咾肉片	青椒片	10	g	每人
11/23	一	主菜	咕咾肉片	紅椒片	10	g	每人
11/23	一	主菜	咕咾肉片	洋蔥片	5	g	每人
11/23	一	主菜	咕咾肉片	番茄醬		適量	每人
11/23	一	副菜	高麗炒雞絲(CAS)	高麗菜	30	g	每人
11/23	一	副菜	高麗炒雞絲(CAS)	CAS雞胸肉(不切)	35	g	每人
11/23	一	副菜	高麗炒雞絲(CAS)	木耳	10	g	每人
11/23	一	副菜	高麗炒雞絲(CAS)	紅K絲	15	g	每人
11/23	一	青菜	有機山菠菜	有機山菠菜	85	g	每人
11/23	一	湯品	紅蘿洋芋湯	馬K中丁	30	g	每人
11/23	一	湯品	紅蘿洋芋湯	紅K小丁	5	g	每人
11/23	一	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/24	二	主食	薏仁飯	白米	60	g	每人
11/24	二	主食	薏仁飯	糙米	10	g	每人
11/24	二	主食	薏仁飯	大薏仁	10	g	每人
11/24	二	主菜	香煎雞排	雞排	85	g	每人
11/24	二	副菜	紅燒什錦	白K中丁	55	g	每人
11/24	二	副菜	紅燒什錦	紅K絲	10	g	每人
11/24	二	副菜	紅燒什錦	香菇	10	g	每人
11/24	二	副菜	紅燒什錦	洋蔥	15	g	每人
11/24	二	青菜	有機味美菜	有機味美菜	85	g	每人
11/24	二	湯品	玉米濃湯	玉米醬	15	g	每人
11/24	二	湯品	玉米濃湯	馬K小丁	10	g	每人
11/24	二	湯品	玉米濃湯	洋蔥小丁	5	g	每人
11/24	二	湯品	玉米濃湯	紅K小丁	5	g	每人
11/24	二	湯品	玉米濃湯	雞蛋	8	g	每人
11/24	二	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/25	三	主食	糙米飯	白米	60	g	每人
11/25	三	主食	糙米飯	糙米	20	g	每人
11/25	三	主菜	海結燒肉	肉塊	85	g	每人
11/25	三	主菜	海結燒肉	海結	15	g	每人
11/25	三	主菜	海結燒肉	大黃瓜中丁	15	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底＝無113年對應菜色之推估值；淺黃底＝依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/25	三	副菜	香滷油豆腐	油豆腐	60	g	每人
11/25	三	副菜	香滷油豆腐	紅K中丁	20	g	每人
11/25	三	副菜	香滷油豆腐	洋蔥中丁	10	g	每人
11/25	三	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/25	三	湯品	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35	g	每人
11/25	三	湯品	薑絲冬瓜湯	薑絲		適量	每人
11/25	三	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/26	四	主食	客家炒麵	白油麵	110	g	每人
11/26	四	主食	客家炒麵	豆干丁	15	g	每人
11/26	四	主食	客家炒麵	TAP小白菜	20	g	每人
11/26	四	主食	客家炒麵	香菇	5	g	每人
11/26	四	主食	客家炒麵	紅K絲	5	g	每人
11/26	四	主食	客家炒麵	油蔥酥		適量	每人
11/26	四	主菜	雞肉治部煮(X筍子)	雞胸肉丁	85	g	每人
11/26	四	主菜	雞肉治部煮(X筍子)	香菇	10	g	每人
11/26	四	主菜	雞肉治部煮(X筍子)	紅K片	5	g	每人
11/26	四	主菜	雞肉治部煮(X筍子)	TAP青江菜	10	g	每人
11/26	四	主菜	雞肉治部煮(X筍子)	柴魚片		適量	每人
11/26	四	副菜	洋蔥炒肉絲	CAS肉絲	45	g	每人
11/26	四	副菜	洋蔥炒肉絲	洋蔥片	15	g	每人
11/26	四	副菜	洋蔥炒肉絲	小黃瓜圓片	20	g	每人
11/26	四	副菜	洋蔥炒肉絲	黃椒中丁	10	g	每人
11/26	四	青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85	g	每人
11/26	四	湯品	麻油豆皮湯	肉絲	10	g	每人
11/26	四	湯品	麻油豆皮湯	油片絲	20	g	每人
11/26	四	湯品	麻油豆皮湯	薑絲		適量	每人
11/26	四	湯品	麻油豆皮湯	麻油		適量	每人
11/26	四	附餐	水果	水果	1	份	每人
11/27	五	主食	南瓜飯	白米	60	g	每人
11/27	五	主食	南瓜飯	糙米	10	g	每人
11/27	五	主食	南瓜飯	南瓜小丁	10	g	每人
11/27	五	主菜	滷肉片	肉片	75	g	每人
11/27	五	主菜	滷肉片	薑		適量	每人
11/27	五	副菜	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋	55	g	每人
11/27	五	副菜	胡蘿蔔炒蛋	紅K絲	10	g	每人
11/27	五	青菜	季節蔬菜	季節蔬菜	85	g	每人
11/27	五	湯品	白菜豆腐湯	大白菜切	20	g	每人
11/27	五	湯品	白菜豆腐湯	豆腐	25	g	每人
11/27	五	湯品	白菜豆腐湯	紅K絲	5	g	每人
11/27	五	湯品	白菜豆腐湯	香菇	5	g	每人
11/27	五	附餐	鮮乳	鮮乳	1	瓶	每人
11/30	一	主食	糙米飯	白米	60	g	每人
11/30	一	主食	糙米飯	糙米	20	g	每人
11/30	一	主菜	香煎豬排	豬排	85	g	每人
11/30	一	副菜	香菇蘿蔔豆干	CAS白K中丁	50	g	每人
11/30	一	副菜	香菇蘿蔔豆干	豆干片	25	g	每人

臺北市立文山特殊教育學校
115年11月午餐食材明細

單位：每人/克(g)；「總量」表示每批固定用量（不乘人數）；「適量」為113年明細未列克數之調味/配料。淺橘底 = 無113年對應菜色之推估值；淺黃底 = 依115菜單調整（換菜/換食材）。

供餐日期	星期	類別	菜名	食材	每人用量	單位	計算方式
11/30	一	副菜	香菇蘿蔔豆干	香菇	15	g	每人
11/30	一	青菜	有機小白菜	有機小白菜	85	g	每人
11/30	一	湯品	柴魚海結湯	海結	20	g	每人
11/30	一	湯品	柴魚海結湯	紅K絲	10	g	每人
11/30	一	湯品	柴魚海結湯	柴魚片		適量	每人
11/30	一	湯品	柴魚海結湯	薑		適量	每人
11/30	一	附餐	水果	水果	1	份	每人