

| 臺北市大安區和平實驗國小114年4月份午餐菜單 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|---|----------------------------------|-----------|-----------------|--------|------------|-------|-------|-------|-----|--------|-----|-----|------|--|
| 編號 | 日期 | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果或牛奶 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果類 | 水果 | 奶類 | 熱量 | |
| | | | | | | | | | (份) | (份) | (份) | (份) | (份) | (份) | (件卡) | |
| 1 | 4月1日 | 二 | 小米有機米飯 | 親子丼 | 什錦白菜 | 有機油江菜 | 雙芽湯 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 680 | |
| | | | | 雞胸肉洋葱蛋 | 大白菜肉片紅蘿蔔 | | 海帶芽黃豆芽 | | 3.0 | 1.0 | 1.2 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 383 | |
| 2 | 4月2日 | 三 | 春慶特餐:肉醬義大利麵+雞塊+青菜+玉米濃湯 | | | | | 牛奶 | 4.5 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.5 | 690 | |
| | | | | 蕃茄肉末三色豆 | 麥克雞塊-小學*3/幼*1.5 | | 玉米粒蛋馬鈴薯 | | 3.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 378 | |
| | 4月3日 | 四 | 清明/兒童節放假 | | | | | | | | | | | | | |
| | 4月4日 | 五 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 4月7日 | 一 | 芝麻飯 | 打拋豬 | 洋葱炒蛋 | 有機小松菜 | 榨菜粉絲湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 693 | |
| | | | | 肉末涼薯蕃茄 | 蛋洋葱紅蘿蔔 | | 榨菜絲粉絲紅蘿蔔 | | 3.0 | 1.2 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 395 | |
| 4 | 4月8日 | 二 | 燕麥有機米飯 | 蔥油雞丁 | 小瓜肉絲 | 有機小白菜 | 海帶薑絲湯 | 水果 | 4.5 | 2.1 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 685 | |
| | | | | 雞胸肉高麗菜紅椒 | 小黃瓜紅蘿蔔肉絲 | | 海帶薑絲胡蘿蔔 | | 3.0 | 1.1 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 388 | |
| 5 | 4月9日 | 三 | 特餐:高麗菜飯+糖醋魚排(幼:糖醋魚排1/2)+青菜+蔬菜排骨湯 | | | | | 優酪乳 | 4.5 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.5 | 693 | |
| | | | | 高麗菜蛋紅蘿蔔 | 虱目魚排 | | 黃豆芽紅蘿蔔木耳 | | 3.0 | 1.0 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 380 | |
| 6 | 4月10日 | 四 | 五穀米飯 | 回鍋肉片 | 彩椒花椰 | 有機高麗菜 | 四神湯 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 680 | |
| | | | | 肉片紅蘿蔔高麗菜 | 青花菜白花菜甜椒 | | 小薏仁雪蓮子馬鈴薯 | | 3.0 | 1.0 | 1.2 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 383 | |
| 7 | 4月11日 | 五 | 素食日:糙米飯 | 三菇炒蛋 | 蔬菜咖哩 | 青菜 | (素)綠豆米苔目 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 678 | |
| | | | | 香菇秀珍菇金針菇蛋 | 高麗菜馬鈴薯南瓜 | | 綠豆米苔目 | | 3.0 | 1.0 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 380 | |
| 8 | 4月14日 | 一 | 玉米飯 | 梅干扣肉 | 木耳炒三絲 | 有機黑葉白菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 680 | |
| | | | | 豬肉梅乾菜麵輪筍乾 | 涼薯紅蘿蔔木耳小黃瓜 | | 味噌豆腐 | | 3.0 | 1.0 | 1.2 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 383 | |
| 9 | 4月15日 | 二 | 薏仁有機米飯 | 咖哩雞 | 肉燥鮮蔬 | 有機青松菜 | 肉骨茶湯 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 678 | |
| | | | | 雞胸肉馬鈴薯紅蘿蔔 | 肉末高麗菜胡蘿蔔 | | 白蘿蔔香菇 | | 3.0 | 1.0 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 380 | |
| 10 | 4月16日 | 三 | 胚芽米飯 | 魚香肉絲 | 豉汁燒豆腐 | 青菜 | 蘿蔔大骨湯 | 牛奶 | 4.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.5 | 705 | |
| | | | | 肉絲木耳綠豆芽 | 豆腐 | | 紅白蘿蔔 | | 3.0 | 1.2 | 1.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 393 | |
| 11 | 4月17日 | 四 | 紫米飯 | 泰式檸檬雞 | 豆薯炒蛋 | 有機荷葉白菜 | (素)番茄如意湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 693 | |
| | | | | 雞胸肉馬鈴薯紅蘿蔔 | 蛋涼薯紅蘿蔔洋葱 | | 黃豆芽番茄 | | 3.0 | 1.2 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 395 | |
| 12 | 4月18日 | 五 | 特餐:鳳梨炒飯+滷翅小腿+青菜+羅宋湯 | | | | | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 675 | |
| | | | | 蛋鳳梨混合蔬菜洋葱 | 翅小腿-小學*2/幼*1 | | 馬鈴薯番茄洋葱大白菜 | | 3.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 378 | |
| 13 | 4月21日 | 一 | 校慶補假 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 4月22日 | 二 | 雜糧有機米 | 椒鹽魚球 | 蘿蔔麵輪 | 有機蘿蔓萵苣 | (素)燒仙草 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 678 | |
| | | | | 水鯊魚丁地瓜 | 麵輪紅白蘿蔔 | | 涼圓仙草花豆 | | 3.0 | 1.0 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 380 | |
| 15 | 4月23日 | 三 | 糙米飯 | 瓜仔肉 | 麻婆豆腐 | 青菜 | 味噌海芽湯 | 優酪乳 | 4.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.5 | 705 | |
| | | | | 肉末絞醬瓜豆乾 | 豆腐肉末木耳 | | 乾海帶芽 | | 3.0 | 1.2 | 1.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 393 | |
| 16 | 4月24日 | 四 | 蕎麥飯 | 南瓜燒雞 | 玉米肉末 | 有機小白菜 | 洋芋濃湯 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 678 | |
| | | | | 雞胸肉南瓜紅蘿蔔 | 肉末玉米粒涼薯豆干 | | 馬鈴薯紅蘿蔔洋葱 | | 3.0 | 1.0 | 1.1 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 380 | |

備註：1. 午餐每日食物內容目標值：1~3年級 主食3.5~4.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜類1.5份 水果1份 油脂類2份
4~6年級 主食4.5~5.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜類2份 水果1份 油脂類2.5份

2. 幼兒午餐食物內容建議量：1~3歲 主食2.5份 蛋豆魚肉1份 蔬菜類0.5份 油脂類1份
4~6歲 主食3份 蛋豆魚肉1份 蔬菜類1份 油脂類1.5份

3. 甜湯:綠豆米苔目、燒仙草

4. 菜單中「玉米」皆為非基改玉米，並全面使用非基因改造豆製品。

5. 幼兒園無供應水果、鮮奶(優酪乳)、包子饅頭銀絲卷類

※午餐使用的豬肉、雞肉皆為台灣國產CAS認證來源，請安心食用。

6. 現行過敏原標示規定11項如下：

(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。但由牛奶、羊奶取得之乳糖醇，不在此限。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。但由穀類製得之葡萄糖漿、麥芽糊精及酒類，不在此限。(九)大豆及其製品。但由大豆製得之高度提煉或純化取得之大豆油（脂）、混合形式之生育醇及其衍生物、植物固醇、植物固醇酯，不在此限。十)魚類及其製品。但由魚類取得之明膠，並作為製備維生素或類胡蘿蔔素製劑之載體或酒類之澄清用途者，不在此限。(十一) 使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

| 主菜種類(次/月) | | | | 主菜食材特性分析（次/月） | | 副菜食材分析（次/月） | 其他分析（次/月） | |
|-----------|-------|----|----|---------------|---------|-------------|-----------|----|
| 豆蛋類及其製品 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 加工及調理食品 | 加工食品(其他) | 油炸品 | 甜湯 |
| 1 | 2 | 6 | 7 | 15 | 1 | 3 | 4 | 2 |