

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	營養分析							
									全穀 雜糧 類	豆 蛋 類	蔬 菜 類	油脂 與堅 果類	水 果	奶 類	熱量	
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)
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	
				雞胸肉洋蔥蛋	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	洋蔥炒蛋	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	蛋洋蔥紅蘿蔔		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		小薑仁雪蓮子馬鈴薯		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	蛋涼薯紅蘿蔔洋蔥		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	
				蛋鳳梨混合蔬菜洋蔥	翅小腿-小學*2/幼*1		馬鈴薯番茄洋蔥大白菜		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	
				水煮魚丁地瓜	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		馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥		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