

臺北市大安區和平實驗國小114年7月份午餐菜單

編號	日期	週	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	油脂類	水果類	奶類	熱量
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	千卡
1	7月1日	二	紫米飯	韓式燒雞	小瓜干片	青菜	(素)針菇粉絲湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.5	0.8	0.0	673
				雞胸肉馬鈴薯	小黃瓜紅蘿蔔豆干		金針菇粉絲紅蘿蔔木耳								
2	7月2日	三	(蔬食日)糙米飯	雙絲炒蛋	滷雙味	青菜	玉米濃湯	優酪乳	4.5	2.0	1.6	2.5	0.0	0.5	693
				紅蘿蔔洋葱蛋木耳	海帶結豆干		玉米粒蛋馬鈴薯								
3	7月3日	四	蕎麥飯	蒜泥白肉	香炒土豆絲	青菜	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668
				肉片洋葱綠豆芽	馬鈴薯肉絲紅蘿蔔香菇		紅蘿蔔洋葱高麗菜								
4	7月4日	五	雜糧飯	糖醋雞丁	絲瓜凍腐	青菜	番茄如意湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.5	0.8	0.0	673
				雞胸肉洋葱馬鈴薯	絲瓜凍豆腐豬絞肉木耳紅蘿蔔		黃豆芽大番茄紅蘿蔔								
5	7月7日	一	玉米飯	黑胡椒豬柳	麻婆豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.5	0.8	0.0	681
				肉條綠豆芽洋葱	豆腐豬絞肉毛豆木耳		紫菜蛋								
6	7月8日	二	紅藜飯	紅燒雞丁	豆薯炒蛋	青菜	酸辣湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.5	0.8	0.0	681
				雞胸肉蘿蔔紅蘿蔔洋葱	蛋涼薯紅蘿蔔洋葱		木耳紅蘿蔔蛋脆筋絲金針菇								
7	7月9日	三	小米飯	咖哩魚	雙色海帶絲	青菜	枸杞冬瓜湯	牛奶	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668
				鯊魚丁馬鈴薯洋葱紅蘿蔔	海帶絲白干絲紅蘿蔔小黃瓜		冬瓜小薏仁								
8	7月10日	四	燕麥飯	紅燒獅子頭*2	培根花椰	青菜	◎綠豆地瓜湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668
				獅子頭大白菜洋葱	木耳培根片青花白花		綠豆地瓜								
9	7月11日	五	特餐:高麗菜飯+蜜汁翅小腿*2+青菜+蘿蔔黑輪湯					水果	4.5	2.0	1.6	2.5	0.8	0.0	666
				高麗菜胡蘿蔔蛋豬絞肉	翅小腿		白蘿蔔黑輪紅蘿蔔								
10	7月14日	一	芝麻飯	玉米肉燥	西魯肉	青菜	味噌豆腐湯	水果/履歷豆漿	4.5	2.8	1.6	2.5	0.8	0.0	726
				豬絞肉玉米粒涼薯豆干	肉絲大白菜紅蘿蔔香菇蛋木耳		豆腐								
11	7月15日	二	胚芽米飯	鹹酥雞	番茄炒蛋	青菜	雙芽湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.5	0.8	0.0	681
				雞胸肉地瓜	番茄蛋洋葱		乾海帶芽黃豆芽								
12	7月16日	三	麥片飯	回鍋肉片	鐵板甜不辣	青菜	匏瓜湯	優酪乳	4.5	2.0	1.7	2.5	0.0	0.5	695
				肉片紅椒高麗菜洋葱豆干	甜不辣綠豆芽紅蘿蔔洋葱		瓠瓜紅蘿蔔								
13	7月17日	四	薏仁飯	照燒雞丁	紅燒油豆腐	青菜	肉骨茶湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.5	0.8	0.0	681
				雞胸肉高麗菜洋葱	油豆腐豬絞肉木耳紅蘿蔔		蘿蔔香菇								

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: 綠豆地瓜湯

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升十毫克以上之製品。

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	1	5	6	12	1	6	2	1