

# 臺北市大安區和平實驗國小附設幼兒園114年7月份午餐菜單

編號	日期	週	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量	
									(份)	(份)	(份)	(份)	千卡	
1	7月1日	二	紫米飯	韓式燒雞 雞胸肉馬鈴薯	小瓜干片 小黃瓜紅蘿蔔豆干	青菜	(素)針菇粉絲湯 金針菇粉絲紅蘿蔔木耳		3.0	1.1	1.1	1.5	388	
2	7月2日	三	(蔬食日)糙米飯	雙絲炒蛋 紅蘿蔔洋蔥蛋木耳	滷雙味 海帶結豆干	青菜	玉米濃湯 玉米粒蛋馬鈴薯		3.0	1.0	1.1	1.5	380	
3	7月3日	四	蕎麥飯	蒜泥白肉 肉片洋蔥綠豆芽	香炒土豆絲 馬鈴薯肉絲紅蘿蔔香菇	青菜	味噌蔬菜湯 紅蘿蔔洋蔥高麗菜		3.0	1.0	1.2	1.5	383	
4	7月4日	五	雜糧飯	糖醋雞丁 雞胸肉洋蔥馬鈴薯	絲瓜凍腐 絲瓜凍豆腐豬絞肉木耳紅蘿蔔	青菜	番茄如意湯 黃豆芽大番茄紅蘿蔔		3.0	1.1	1.1	1.5	388	
5	7月7日	一	玉米飯	黑胡椒豬柳 肉條綠豆芽洋蔥	麻婆豆腐 豆腐豬絞肉毛豆木耳	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜蛋		3.0	1.2	1.1	1.5	395	
6	7月8日	二	紅藜飯	紅燒雞丁 雞胸肉蘿蔔紅蘿蔔洋蔥	豆薯炒蛋 蛋涼薯紅蘿蔔洋蔥	青菜	酸辣湯 木耳紅蘿蔔蛋脆筍絲金針菇		3.0	1.2	1.1	1.5	395	
7	7月9日	三	小米飯	咖哩魚 鯊魚丁馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔	雙色海帶絲 海帶絲白干絲紅蘿蔔小黃瓜	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜小薏仁		3.0	1.0	1.2	1.5	383	
8	7月10日	四	燕麥飯	紅燒獅子頭*1 獅子頭大白菜洋蔥	培根花椰 木耳培根片青花白花	青菜	◎綠豆地瓜湯 綠豆地瓜		3.0	1.0	1.2	1.5	383	
9	7月11日	五	特餐:高麗菜飯+蜜汁翅小腿*1+青菜+蘿蔔黑輪湯							3.0	1.0	1.1	1.5	380
				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 豬絞肉玉米粒涼薯豆干	西魯肉 肉絲大白菜紅蘿蔔香菇蛋木耳	青菜	味噌豆腐湯 豆腐	履歷 豆漿	3.0	1.8	1.1	1.5	440	
11	7月15日	二	胚芽米飯	鹹酥雞 雞胸肉地瓜	番茄炒蛋 番茄蛋洋蔥	青菜	雙芽湯 乾海帶芽黃豆芽		3.0	1.2	1.1	1.5	395	
12	7月16日	三	麥片飯	回鍋肉片 肉片紅椒高麗菜洋蔥豆干	鐵板甜不辣 甜不辣綠豆芽紅蘿蔔洋蔥	青菜	匏瓜湯 瓠瓜紅蘿蔔		3.0	1.0	1.2	1.5	383	
13	7月17日	四	薏仁飯	照燒雞丁 雞胸肉高麗菜洋蔥	紅燒油豆腐 油豆腐豬絞肉木耳紅蘿蔔	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔香菇		3.0	1.2	1.1	1.5	395	

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)使用亞硫酸鹽類者，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)	油炸 甜湯
1	1	5	6	12	1	6	2