

臺北市大安區和平實驗國小114年10月份午餐菜單																
編號	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果或飲品	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)		(仟卡)
1	10月1日	三	小米飯	香菇肉燥	三杯油腐	青菜	肉骨茶湯	優酪乳	4.5	2.2	1.5	2.5	0.0	0.5	705	
				豬絞肉香菇豆干	油豆腐杏鮑菇胡蘿蔔		香菇蘿蔔									
2	10月2日	四	薏仁飯	泰式檸檬雞	鯖魚炒蛋	有機小白菜	(素)綠豆西米露	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	0.8	0.0	678	
				雞胸肉馬鈴薯	鯖魚罐頭洋葱胡蘿蔔蛋		綠豆西谷米									
3	10月3日	五	中秋慶典停餐													
	10月6日	一	中秋節放假													
4	10月7日	二	玉米有機米飯	親子丼	香炒土豆絲	有機黑葉白菜	小魚冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0.0	663	
				雞胸肉蛋洋葱	馬鈴薯豬肉木耳胡蘿蔔		冬瓜小魚乾									
5	10月8日	三	特餐:肉絲蛋炒飯+紅燒獅子頭+青菜+蘿蔔九子湯						牛奶	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	690
				豬肉蛋洋葱三色豆甘藍	獅子頭大白菜洋葱香菇		蘿蔔胡蘿蔔魚丸									
6	10月9日	四	蕎麥飯	糖醋魚丁	白菜粉絲煲	有機白松菜	雙芽湯	X	4.5	2.0	1.6	2.5	0.0	0.0	618	
				水鯊魚洋葱馬鈴薯	大白菜豬肉木耳胡蘿蔔粉絲		黃豆芽乾海带芽									
	10月10日	五	雙十節放假													
7	10月13日	一	地瓜飯	味噌肉片	開陽蘿蔔	有機味美菜	柴魚蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668	
				肉片甘藍洋葱	紅白蘿蔔木耳豬肉		胡蘿蔔洋葱黃豆芽香菇									
8	10月14日	二	糙米有機米飯	彩椒雞丁	小瓜甜條	有機荷葉白菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	0.8	0.0	666	
				雞肉馬鈴薯彩椒	花胡瓜甜不辣胡蘿蔔洋葱木耳		玉米粒蛋馬鈴薯									
9	10月15日	三	紫米飯	海帶燒肉	蜜汁小方乾	青菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4.5	2.2	1.5	2.5	0.0	0.5	705	
				海帶結豬肉麵輪	豆干胡蘿蔔		豆腐									
10	10月16日	四	薏仁飯	蠔油雞丁	肉燥鮮蔬	有機青松菜	四神湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0.0	663	
				雞肉洋葱杏鮑菇	肉末甘藍木耳金針菇		馬鈴薯小薏仁雲蓮子									
11	10月17日	五	蔬食日:小米飯	木須炒蛋	黃金油豆腐	青菜	(素)燒仙草	X	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	0.0	615	
				木耳蛋洋葱胡蘿蔔	油豆腐		仙草涼圓花豆									
12	10月20日	一	芝麻飯	咖哩雞	炒三絲(有機金茸)	有機小白菜	番茄豆芽湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668	
				雞肉胡蘿蔔馬鈴薯洋葱	紅白蘿蔔金茸肉絲木耳油片絲		大番茄黃豆芽香菇									
13	10月21日	二	紫米有機米飯	鐵板肉柳	菇菇黃瓜	有機小松菜	玉米蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668	
				豬肉洋葱綠豆芽	胡瓜秀珍菇香菇		玉米粒雞蛋胡蘿蔔									
14	10月22日	三	特餐:米粉湯+香酥雞翅(幼:雞小翅)+青菜+銀絲卷(幼:無)						牛奶	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	690
				豬肉香菇甘藍米粉胡蘿蔔	雞翅/翅小腿		銀絲卷									
15	10月23日	四	糙米飯	蒜泥白肉	螞蟥上樹	有機山菠菜	海帶湯	履歷豆漿	4.5	2.8	1.5	2.5	0.0	0.0	675	
				肉片洋葱綠豆芽	粉絲甘藍胡蘿蔔木耳肉末		海帶絲胡蘿蔔									
	10月24日	五	光復節補假													
16	10月27日	一	麥片飯	紅棗冬瓜燒雞	番茄炒蛋	有機油江菜	羅宋湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.5	0.8	0.0	681	
				雞肉紅棗冬瓜	番茄雞蛋洋葱		馬鈴薯番茄甘藍洋葱									
17	10月28日	二	胚芽有機米飯	泰式打拋豬	雙色花椰	有機青松菜	筍絲湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668	
				豬肉洋葱涼薯番茄	白綠花椰湖蘿蔔木耳		竹筍胡蘿蔔									
18	10月29日	三	五穀米飯	韓式雞丁	咖哩洋芋	青菜	(素)榨菜粉絲湯	優酪乳	4.5	2.0	1.6	2.5	0.0	0.5	693	
				雞肉杏鮑菇胡蘿蔔	馬鈴薯胡蘿蔔肉末洋葱		榨菜絲胡蘿蔔粉絲大白菜香菇									
19	10月30日	四	特餐:什錦炒麵+炸魚排(幼:1/2片)+有機荷葉白菜+海芽味噌湯						X	4.0	2.0	1.5	2.5	0.0	0.0	580
				肉絲洋葱甘藍胡蘿蔔香菇、虱目魚排、乾海带芽												

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:綠豆西米露、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	9	18	1	7	4	2