

臺北市大安區和平實驗國小附設幼兒園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	熱量 (仟卡)
									(份)	(份)	(份)	(份)	
1	10月1日	三	小米飯	香菇肉燥	三杯油腐	青菜	肉骨茶湯		3.0	1.2	1.0	1.5	393
				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	鮪魚炒蛋	有機小白菜	(素)綠豆西米露		3.0	1.2	1.0	1.5	393
				雞胸肉馬鈴薯	鮪魚罐頭洋蔥胡蘿蔔蛋		綠豆西谷米						
3	10月3日	五	中秋慶典特餐：茄汁蛋炒飯+香酥翅小腿+青菜+酸辣湯						3.0	1.0	1.0	1.5	378
					肉絲蛋洋蔥三色豆	翅小腿	豆腐胡蘿蔔木耳蛋						
x	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		3.0	1.0	1.0	1.5	378
				雞胸肉蛋洋蔥	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						3.0	1.0	1.0	1.5	378
				豬肉蛋洋蔥三色豆甘藍	獅子頭大白菜洋蔥香菇		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		3.0	1.0	1.1	1.5	380
				水鯊魚洋蔥馬鈴薯	大白菜豬肉木耳胡蘿蔔粉絲		黃豆芽乾海帶芽						
x	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		3.0	1.0	1.2	1.5	383
				肉片甘藍洋蔥	紅白蘿蔔木耳豬肉		胡蘿蔔洋蔥黃豆芽香菇						
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		3.0	1.0	1.1	1.5	380
				雞肉馬鈴薯彩椒	花胡瓜甜不辣胡蘿蔔洋蔥木耳		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		3.0	1.0	1.0	1.5	378
				海帶結豬肉鮑輪	豆干胡蘿蔔		豆腐						
10	10月16日	四	薏仁飯	壕油雞丁	肉燥鮮蔬	有機青松菜	四神湯		3.0	1.0	1.0	1.5	378
				雞肉洋蔥杏鮑菇	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		3.0	1.0	1.0	1.5	378
				木耳蛋洋蔥胡蘿蔔	油豆腐		仙草凍圓花豆						
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		3.0	1.0	1.2	1.5	431
				雞肉胡蘿蔔馬鈴薯洋蔥	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		3.0	1.0	1.2	1.5	383
				豬肉洋蔥綠豆芽	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+香酥翅小腿+青菜						3.0	1.0	1.0	1.5	378
				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	螞蟻上樹	有機山菠菜	海帶湯	履歷豆漿	3.0	1.8	1.0	1.5	438
				肉片洋蔥綠豆芽	粉絲甘藍胡蘿蔔木耳肉末		海帶絲胡蘿蔔						
x	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		3.0	1.2	1.1	1.5	395
				雞肉紅棗冬瓜	番茄雞蛋洋蔥		馬鈴薯番茄甘藍洋蔥						
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		3.0	1.0	1.2	1.5	383
				豬肉洋蔥涼薯番茄	白綠花椰潮蘿蔔木耳		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		3.0	1.0	1.1	1.5	380
				雞肉杏鮑菇胡蘿蔔	馬鈴薯胡蘿蔔肉末洋蔥		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(1/2片)+有機荷葉白菜+海芽味噌湯						3.0	1.0	1.0	1.5	378
				肉絲洋蔥甘藍胡蘿蔔香菇、虱目魚排、乾海帶芽									

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	2	6	9	18	1	7	4	2