

臺北市大安區和平實驗國小114年11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	水果	奶類	熱量
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(仟卡)
1	11月14日	五	玉米飯	紅燒雞丁	肉絲芽菜	青菜	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	0.0	0.0	618
				雞肉胡蘿蔔白蘿蔔	肉絲綠豆芽木耳胡蘿蔔香菇		胡蘿蔔香菇								
2	11月17日	一	麥片飯	麻油雞(有機杏鮑菇)	紅蔘炒蛋	有機黑葉白菜	雙芽湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.5	0.8	0.0	683
				雞肉高麗菜杏鮑菇	紅蘿蔔洋葱蛋		乾海帶黃豆芽								
3	11月18日	二	雜糧有機米飯	鳳梨咕咾肉(炸)	雙花豆包	有機青松菜	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.1	1.7	2.5	0.8	0.0	676
				豬肉鳳梨罐洋葱紅椒涼薯	青花白花胡蘿蔔生豆包		大黃瓜								
4	11月19日	三	特餐:香菇油飯+滷雞翅+青菜+(素)地瓜粉圓湯					牛奶	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	690
				豬肉香菇乾香菇	雞翅		地瓜粉圓								
5	11月20日	四	小米飯	砂鍋魚丁(炸)	玉米肉末	有機小松菜	蘿蔔丸子湯	水果	4.5	2.1	1.7	2.5	0.8	0.0	676
				水沙魚丁豆腐洋葱	肉末玉米粒馬鈴薯三色豆豆干丁		白蘿蔔紅蘿蔔魚丸								
6	11月21日	五	糙米飯	味噌滑蛋雞	腐皮海帶絲	青菜	洋葱湯	水果	4.5	2.1	1.7	2.5	0.0	0.0	628
				雞肉豆腐洋葱蛋	海帶絲油片絲紅蘿蔔黃豆芽		洋葱								
7	11月24日	一	芝麻飯	宜蘭卜肉	什錦白菜	有機山茼蒿	南瓜濃湯	履歷豆漿	4.5	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	680
				豬肉地瓜	大白菜肉片紅蘿蔔杏鮑菇		洋葱南瓜馬鈴薯								
8	11月25日	二	胚芽有機米飯	左宗棠雞	關東煮	有機味美菜	冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668
				雞肉洋葱小黃瓜紅甜椒	白蘿蔔魚丸甜不辣鵝菇油豆腐		冬瓜								
9	11月26日	三	蔬食日:地瓜飯	紅蔘炒蛋	豆干海結燒	青菜	(素)酸菜筍絲湯	優酪乳	4.5	2.0	1.7	2.5	0.0	0.5	695
				紅蘿蔔蛋洋葱毛豆	海帶結豆干		酸菜絲脆筍絲紅蘿蔔木耳								
10	11月27日	四	紫米飯	古早味肉燥	鐵板甜不辣	有機荷葉白菜	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	0.8	0.0	666
				肉末涼薯豆干	甜不辣綠豆芽洋葱紅蘿蔔		豆腐高麗菜木耳								
11	11月28日	五	薏仁飯	梅子雞	客家小炒	青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	0.0	615
				雞肉洋葱白蘿蔔紅蘿蔔	肉絲豆干紅蘿蔔魷魚頭贛圓洋葱		紫菜蛋								

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:地瓜粉圓湯
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	1	3	6	11	0	6	2	1