臺北市大安區和平實驗國小附設幼兒園115年3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)	千卡
1	3月2日	一	芝麻飯	紅棗冬瓜燒雞	肉末咖哩	有機青菜	海帶絲湯		3.0	1.0	1.0	1.5	0	0	378
				雞胸肉紅棗冬瓜	豬絞肉馬鈴薯紅蘿蔔		海帶絲金針菇								
2	3月3日	二	小米有機米飯	瓜仔肉	鮮蔬粉絲	有機青菜	肉骨茶湯		3.0	1.0	1.1	1.5	0	0	380
				豬絞肉絞醬瓜絞豆乾涼薯	高麗菜肉絲木耳紅蘿蔔寬粉(+)		肉骨茶包白蘿蔔香菇								
3	3月4日	三	特餐:鮪魚炒飯+香滷翅小腿+青菜+酸辣湯						3.0	1.0	1.0	1.5	0	0	378
				鮪魚罐洋蔥高麗菜三色豆液蛋	翅小腿		豆腐木耳紅蘿蔔蛋脆筍								
4	3月5日	四	薏仁飯	糖醋雞丁(炸)	雙色花椰	有機青菜	味噌海芽湯		3.0	1.0	1.2	1.5	0	0	383
				雞胸肉紅蘿蔔地瓜洋蔥	木耳青花白花紅蘿蔔		乾海帶芽味噌								
5	3月6日	五	紫米飯	豬肉壽喜燒	三杯豆腸	青菜	(素)黑糖仙草蜜		3.0	1.0	1.0	1.5	0	0	378
				豬肉片高麗菜洋蔥	炸豆腸(+)杏鮑菇		黑糖仙草								
6	3月9日	一	地瓜飯	麻油雞(有機菇)	玉米炒蛋	有機青菜	羅宋湯		3.0	1.2	1.1	1.5	0	0	395
				雞胸肉高麗菜有機杏鮑菇	玉米粒液蛋雞蛋洋蔥三色豆		馬鈴薯番茄洋蔥大白菜								
7	3月10日	二	雜糧有機米飯	蠔油肉片	高麗菜炒豆干	有機青菜	四神湯		3.0	1.1	1.1	1.5	0	0	388
				豬肉片綠豆芽紅蘿蔔木耳洋蔥	高麗菜豆干紅蘿蔔肉絲		四神包小薏仁雪蓮子馬鈴薯								
8	3月11日	三	燕麥飯	蔥油雞丁	塔香海茸	青菜	番茄蛋花湯		3.0	1.0	1.2	1.5	0	0	383
				雞胸肉高麗菜紅椒	海茸		番茄豆腐雞蛋								
9	3月12日	四	糙米飯	古早味肉燥	鮮蔬泡菜年糕	有機青菜	榨菜粉絲湯		3.0	1.0	1.1	1.5	0	0	380
				豬絞肉涼薯絞豆乾	紅蘿蔔韓式年糕(+)大白菜洋蔥		榨菜粉絲紅蘿蔔白蘿蔔								
10	3月13日	五	特餐:鮮蔬炒烏龍麵+香蒜虱目魚柳(+炸)+青菜+玉米濃湯						3.0	1.0	1.1	1.5	0	0	380
				肉絲綠豆芽洋蔥紅蘿蔔香菇	蒜味虱目魚肉條		玉米粒雞蛋馬鈴薯								
11	3月16日	一	麥片飯	咖哩雞	佃煮蘿蔔	有機青菜	(素)青菜豆腐湯		3.0	1.0	1.2	1.5	0	0	383
				雞胸肉馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥	胡蘿蔔白蘿蔔生香菇		豆腐小白菜木耳								
12	3月17日	二	薏仁有機米飯	蜜汁魚球(炸)	木須炒蛋	有機青菜	鷹嘴豆蔬菜湯		3.0	1.2	1.2	1.5	0	0	398
				水煮魚洋蔥地瓜	液蛋涼薯木耳小黃瓜紅蘿蔔雞蛋		紅蘿蔔大白菜洋蔥木耳雪蓮子								
13	3月18日	三	五穀米飯	鐵板豬柳	紅燒豆腐	青菜	涼薯大骨湯		3.0	1.2	1.2	1.5	0	0	398
				肉條洋蔥綠豆芽	豆腐毛豆木耳紅蘿蔔		涼薯紅蘿蔔								
14	3月19日	四	蕎麥飯	三杯雞	田園肉茸	有機青菜	蘿蔔丸子湯		3.0	1.0	1.1	1.5	0	0	380
				雞胸肉豬血糕(+)	三色豆豬絞肉馬鈴薯		白蘿蔔紅蘿蔔珍珠魚丸(+)								
15	3月20日	五	蔬食日:紅藜飯	鮮菇炒蛋	京醬干片	青菜	番茄如意湯	履歷豆漿	3.0	1.8	1.0	1.5	0	0	438
				液蛋香菇紅蘿蔔洋蔥金針菇雞蛋袖珍菇	豆干洋蔥紅蘿蔔		黃豆芽番茄香菇								
16	3月23日	一	玉米飯	豆乳雞	螞蟻上樹	有機青菜	酸菜筍絲湯		3.0	1.0	1.1	1.5	0	0	380
				雞胸肉馬鈴薯	粉絲(+)高麗菜紅蘿蔔豬絞肉木耳		酸菜脆筍紅蘿蔔木耳白蘿蔔								
17	3月24日	二	胚芽有機米飯	魚香肉絲	海苔洋芋	有機青菜	結頭菜大骨湯		3.0	1.0	1.0	1.5	0	0	378
				肉條紅蘿蔔木耳豆干	馬鈴薯海苔		結頭菜紅蘿蔔								
18	3月25日	三	特餐:高麗菜飯+紅燒獅子頭(+)+青菜+味噌豆腐湯						3.0	1.0	1.0	1.5	0	0	378
				高麗菜雞蛋紅蘿蔔洋蔥木耳	獅子頭大白菜洋蔥香菇紅蘿蔔		味噌豆腐								
19	3月26日	四	糙米飯	蘿蔔燒雞	豆包花椰	有機青菜	(素)綠豆米苔目		3.0	1.0	1.1	1.5	0	0	380
				雞胸肉白蘿蔔紅蘿蔔	青花白花紅蘿蔔豆包木耳		綠豆米苔目								
20	3月27日	五	紫米飯	沙嗲肉片	芽菜干絲	青菜	薑絲冬瓜湯		3.0	1.0	1.1	1.5	0	0	380
				肉片洋蔥涼薯	綠豆芽黑干紅蘿蔔肉絲		冬瓜								
21	3月30日	一	芝麻飯	黃悶雞	時蔬甜不辣(+)	有機青菜	南瓜濃湯		3.0	1.0	1.0	1.5	0	0	378
				雞胸肉馬鈴薯紅蘿蔔	高麗菜甜不辣木耳紅蘿蔔洋蔥		洋蔥南瓜								
22	3月31日	二	燕麥有機米飯	鳳梨咕咾肉	蛋酥白菜	有機青菜	柴魚蘿蔔湯		3.0	1.0	1.2	1.5	0	0	383
				豬前腿肉鳳梨罐洋蔥地瓜黃椒	雞蛋大白菜紅蘿蔔木耳香菇		白蘿蔔紅蘿蔔柴魚								

備註：1.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.甜湯:黑糖仙草、綠豆米苔目
3.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。
4.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

※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。

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	9	10	19	3	4	3	2