

臺北市大安區和平實驗國小115年5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 (仟卡)	
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)		
1	5月15日	五	五穀米飯	三杯雞	哨子豆腐	青菜	白菜粉絲湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	0.8	0	678
				雞胸丁豬血糕丁(+)	肉末豆腐		粉絲大白菜 胡蘿蔔								
2	5月18日	一	玉米飯	蠔油雞丁	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	0.8	0	678
				雞胸丁洋蔥杏鮑菇豆干	番茄蛋洋蔥毛豆		大黃瓜胡蘿蔔								
3	5月19日	二	糙米有機米飯	蒙古燒肉	螞蟻上樹	有機白苜菜	玉米蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0	663
				肉片洋蔥綠豆芽胡蘿蔔	粉絲甘藍胡蘿蔔木耳肉末		玉米蛋胡蘿蔔								
4	5月20日	三	小米飯	咖哩雞	海結豆干	青菜	三絲湯	鮮奶	4.5	2.1	1.5	2.5	0	0.5	698
				雞胸丁馬鈴薯	海帶結豆干		甘藍紅蘿蔔木耳金針菇								
5	5月21日	四	胚芽飯	咕咾肉片	油片花椰	有機荷葉白菜	味噌洋芋湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0	668
				肉片洋蔥青椒鳳梨地瓜	青花菜白花菜胡蘿蔔油豆腐		馬鈴薯								
6	5月22日	五	特餐:和風炒烏龍+香滷雞翅(幼翅小腿)+青菜+(素)冬瓜山粉圓					水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0	663
				木耳甘藍洋蔥胡蘿蔔肉片	雞翅		冬瓜糖山粉圓								
7	5月25日	一	麥片飯	年糕雞丁	玉米碎肉	有機空心菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0	663
				雞胸丁甘藍洋蔥年糕	肉末玉米粒馬鈴薯三色豆干		胡蘿蔔白蘿蔔								
8	5月26日	二	雜糧有機米飯	椒鹽魚丁(炸)	白菜滷	有機小松菜	鷹嘴豆蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0	668
				水餃魚丁地瓜	大白菜蛋木耳紅蘿蔔		雲蓮子胡蘿蔔大白菜洋蔥木耳								
9	5月27日	三	燕麥飯	鮮菇燒雞	芙蓉豆腐	青菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	4.5	2.2	1.5	2.5	0	0.5	705
				雞胸丁香菇白蘿蔔	肉末豆腐蛋毛豆		冬瓜								
10	5月28日	四	糙米飯	瓜仔肉	蔬菜甜條(+)	有機小白菜	羅宋湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	0.8	0	666
				肉末絞醬瓜豆干涼薯	甜不辣甘藍洋蔥胡蘿蔔木耳		馬鈴薯大番茄大白菜洋蔥								
11	5月29日	五	蔬食日:紫米飯	紅薯炒蛋	腐皮瓠瓜	青菜	(素)海芽豆腐湯	履歷豆漿	4.5	2.8	1.7	2.5	0	0	680
				胡蘿蔔蛋洋蔥	炸豆包瓠瓜胡蘿蔔香菇		乾海帶芽豆腐								

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:冬瓜山粉圓

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. 豆製品及雜貨類食材，不特別標註為加工品

※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	1	3	6	11	0	1	1	1	1