

臺北市大安區和平實驗國小附設幼兒園115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)	(千卡)
1	10月1日	四	蕎麥飯	味噌滑蛋雞	彩椒蔬菜甜條	有機小白菜	海帶薑絲湯		2.7	1	0.9	1			311.5
				雞肉 *豆腐 洋葱 *雞蛋	紅椒 小黃瓜 *甜不辣		海帶絲 薑絲								
2	10月2日	五	紅藜飯	洋芋燉肉	魚香豆腐	青菜	五行蔬菜湯		2.7	1.5	0.6	1			361.5
				豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	木耳 豬肉 紅蘿蔔 *豆腐		黃豆芽 木耳 番茄 高麗菜								
3	10月5日	一	地瓜飯	瓜仔肉	關東煮	有機空心菜	枸杞冬瓜湯		2.6	1.4	0.8	1			352
				豬肉 絞醬瓜 *豆干 涼薯	白蘿蔔 魚丸 *甜不辣 *油豆腐		冬瓜 枸杞								
4	10月6日	二	紫米有機米飯	三杯雞	鯖魚炒蛋	有機黑葉白菜	◎(素)綠豆地瓜湯		3.1	1.5	0.6	1.5			412
				雞肉 *豆干 薑片	*鯖魚罐頭 紅蘿蔔 *雞蛋		綠豆 地瓜								
5	10月7日	三	糙米飯	香酥魚丁(炸)	腐皮海帶絲	青菜	涼薯大骨湯		2.5	1.2	0.9	1			325
				*魚丁 馬鈴薯	海帶 *油豆腐 紅蘿蔔 黃豆芽		涼薯 紅蘿蔔 大骨								
6	10月8日	四	*燕麥飯	咖哩雞	高麗菜炒肉片	有機小松菜	酸菜筍絲湯		2.6	1	1	1			327
				雞肉 紅蘿蔔 洋葱 馬鈴薯	高麗菜 豬肉 紅蘿蔔 木耳		酸菜 竹筍 紅蘿蔔 木耳								
X	10月9日	五	國慶日放假一天												
7	10月12日	一	玉米飯	蠔油肉絲	(有機菇)鮮菇炒蛋	有機味美菜	小魚海芽湯		2.6	1.1	0.7	1			327
				豬肉 小黃瓜 涼薯	混和蔬菜 *雞蛋 金針菇 洋葱		*小魚乾 海帶芽								
8	10月13日	二	胚芽有機米飯	鐵板雞丁	雙色冬瓜	有機荷葉白菜	蘿蔔黑輪湯		2.5	1	1.1	1			322.5
				雞肉 洋葱 紅蘿蔔 綠豆芽	冬瓜 紅蘿蔔 草菇罐頭		白蘿蔔 紅蘿蔔 *黑輪								
9	10月14日	三	小米飯	壽喜燒	雙色花椰	青菜	味噌豆腐湯	*TAP豆漿	2.5	1.5	0.9	1			355
				豬肉 高麗菜 洋葱	青花菜 白花菜 豬肉 紅蘿蔔		*豆腐 味噌								
10	10月15日	四	*薏仁飯	醬爆雞丁	香炒土豆絲	有機白松菜	海帶湯		2.9	1.4	0.6	1			368
				雞肉 洋葱 木耳 胡蘿蔔	馬鈴薯 豬肉 洋葱 木耳		海帶 紅蘿蔔								
11	10月16日	五	蕎麥飯	泡菜肉片	蛋酥豆芽	青菜	◎(素)白木耳甜湯		2.5	1.4	0.9	1.5			370
				豬肉 大白菜 木耳 韓式泡菜	綠豆芽 *雞蛋 紅蘿蔔 香菇		白木耳 紅棗								
12	10月19日	一	*芝麻飯	古早味肉燥	什錦玉米	有機小白菜	黃瓜大骨湯		2.9	1.1	0.7	1			348
				豬肉 涼薯 *豆干	冷凍玉米粒 馬鈴薯 豬肉		大黃瓜 大骨								
13	10月20日	二	*燕麥有機米飯	蘿蔔燒雞	野菜咖哩	有機小松菜	紫菜蛋花湯		2.7	1.4	0.9	1			361.5
				雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	花菜 白花菜 南瓜 紅蘿蔔 馬鈴薯		紫菜 *雞蛋								
14	10月21日	三	蔬食日:紫米飯	番茄炒蛋	燒蜜汁小方干	青菜	玉米濃湯		2.6	1.5	0.6	1			354.5
				*雞蛋 番茄 洋葱	*豆干		冷凍玉米粒 *雞蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔								
15	10月22日	四	糙米飯	麻油雞丁	榨菜三絲	有機山菠菜	◎(素)番茄如意湯		2.7	1	1	1			334
				雞肉 高麗菜 豬血糕	榨菜 紅蘿蔔 木耳 豬肉		黃豆芽 番茄 香菇								
16	10月23日	五	五穀飯	宜蘭卜肉	紅燒油豆腐	青菜	四神湯		2.7	1.5	0.5	1			359
				豬肉 地瓜	*油豆腐 豬肉 木耳 紅蘿蔔		*薏仁 雲蓮子 馬鈴薯								
X	10月26日	一	光復節放假一天												
17	10月27日	二	*麥片有機米飯	韓式燒雞	玉米蘿蔔肉末	有機青松菜	味噌海芽湯		2.9	1	0.6	1			338
				雞肉 馬鈴薯	豬肉 冷凍玉米粒 白蘿蔔 紅蘿蔔		味噌 乾海芽								
18	10月28日	三	紫米飯	銀芽肉絲	香菇麵輪海結	青菜	柴魚蔬菜湯		2.5	0.7	0.7	1			290
				豬肉 綠豆芽 紅蘿蔔	麵輪 海帶結 香菇		紅蘿蔔 高麗菜 香菇 *柴魚								
19	10月29日	四	小米飯	義式肉柳	洋葱蔬菜蛋	有機青荷葉白菜	冬瓜大骨湯		2.7	1.2	0.8	1			344
				豬肉 馬鈴薯 洋葱	*雞蛋 洋葱 紅蘿蔔 香菇		冬瓜 大骨								

備1. 學校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 註油脂類2份

2. 學校午餐每日食物內容目標值：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

3. 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

4. 甜湯:綠豆地瓜湯、白木耳甜湯
5. 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
6. 部分餐點含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆及魚類等過敏原，用「*」標示
※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	8	8	17	2	6	2	2