

臺北市大安區和平實驗國小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 肉類	蔬菜類	油脂 與堅 果類	水果	奶類	熱量
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(仟卡)
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	水果	4.8	2.1	1.7	2.5	1		708.5
				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	水果	4.8	3.1	1.2	2.5	1		771
				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	水果	4.7	2.7	1.7	2.5	1		746.5
				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	鮑魚炒蛋	有機黑葉白菜	◎(素)綠豆地瓜湯	水果	5.6	3.1	1.1	2	1		802
				雞肉 *豆干 薑片	*鮑魚罐頭 紅蘿蔔 *雞蛋		綠豆 地瓜								
5	10月7日	三	糙米飯	精選餐:香酥旗魚片(炸)	腐皮海帶絲	青菜	涼薯大骨湯	*鮮奶	4.5	2.4	1.8	2.5		0.5	727.5
				旗魚片 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	水果	4.7	2.1	2	2.5	1		709
				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	水果	4.6	2.2	1.5	2.5	1		697
				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	水果	4.5	2	2.2	2.5	1		692.5
				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	水果/ *TAP豆漿	4.5	3.1	1.9	2.5	1		767.5
				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	精選餐:香油雞腿	香炒土豆絲	有機白松菜	海帶湯	水果	5.3	2.8	1.2	2.5	1		783.5
				雞肉 洋葱 木耳 紅蘿蔔	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	水果	4.5	1.8	1.9	2	1		647.5
				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	水果	5.2	2.2	1.4	2.5	1		736.5
				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	水果	4.9	1.8	1.8	2.5	1		695.5
				雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	花菜 白花菜 南瓜 紅蘿蔔 馬鈴		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	*鮮奶	4.7	3	1.2	2.5		0.5	771.5
				*雞蛋 番茄 洋葱	*豆干		凍玉米粒 *雞蛋 馬鈴薯 紅蘿								
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	水果	4.9	2.1	2	2.5	1		723
				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	精選餐:椒鹽排骨(炸)	紅燒油豆腐	青菜	四神湯	水果	4.9	3.4	0.8	2.5	1		790.5
				豬排	*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	水果	5.2	2.1	1.3	2.5	1		726.5
				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	精選餐:香油豬排	香菇麵輪海結	青菜	柴魚蔬菜湯	水果	4.5	1.4	1.5	2.5	1		630
				豬排	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	水果	4.9	2.4	1.6	2.5	1		735.5
				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 註份 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