

112年12月 臺北市大安區和平實驗國民小學 營養午餐菜單

編號	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果或牛奶	全蛋或雞蛋	大豆或豆漿	蔬菜類	其他豆類	水果	奶類	熱量 (仟卡)
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	12月1日	五	薏仁飯	麻油雞	佃煮蘿蔔	青菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	662
2	12月4日	一	白飯	瓜仔肉	雙菇冬瓜	有機青菜	玉米蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	662
3	12月5日	二	紫米有機米飯	泰式檸檬雞	蕃茄炒蛋	有機青菜	地瓜粉圓	水果	4.5	2.2	1.2	2.2	1.0	0.0	669
4	12月6日	三	燕麥飯	鳳梨咕咾肉	腐皮海帶絲	青菜	紫菜豆腐湯	優酪乳	4.5	2.1	1.2	2.2	0.0	0.5	677
5	12月7日	四	小米飯	咖哩魚丁	蛋酥花椰	有機青菜	榨菜粉絲湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	669
6	12月8日	五	特餐：肉燥米粉+糖醋翅小腿+青菜+蘿蔔丸子湯					水果	4.5	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	654
7	12月11日	一	芝麻飯	蔥油雞丁	鯖魚炒蛋	有機青菜	洋芋味噌湯	水果	4.5	2.2	1.2	2.2	0.0	0.5	684
8	12月12日	二	麥片有機米飯	沙茶肉片	三色玉米	有機青菜	羅宋湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	662
9	12月13日	三	胚芽飯	燴雙鮮	麻婆豆腐	青菜	四神湯	鮮奶	4.5	2.1	1.1	2.2	0.0	0.5	674
10	12月14日	四	五穀雜糧飯	古早味肉燥	螞蟻上樹	有機青菜	酸辣湯	水果	4.5	2.0	1.1	2.2	1.0	0.0	652
11	12月15日	五	糙米飯(蔬食日)	南瓜炒蛋	宮保百頁	青菜	海帶薑絲湯	水果	4.5	2.1	1.1	2.2	1.0	0.0	659
12	12月18日	一	地瓜飯	筍乾燒肉	豆皮高麗菜	有機青菜	小魚冬瓜湯	水果/履歷豆漿	4.5	3.0	1.2	2.2	1.0	0.0	729
13	12月19日	二	蕎麥有機米飯	糖醋雞丁	蘿蔔黑輪	有機青菜	肉骨茶	水果	4.5	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	654
14	12月20日	三	特餐：拿坡里肉醬麵+滷雞翅+青菜+玉米濃湯					優酪乳	4.5	2.0	1.1	2.2	0.0	0.5	667
15	12月21日	四	南瓜飯	打拋豬	蔬菜燴魚羹	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	654
16	12月22日	五	紫米飯	咖哩豬肉	三杯油腐	青菜	豆豆燕麥甜湯	水果	4.5	2.2	1.0	2.2	1.0	0.0	664
17	12月25日	一	麥片飯	砂鍋魚丁	紅蔘炒蛋	有機青菜	金茸三絲湯	水果	4.5	2.2	1.1	2.2	1.0	0.0	667
18	12月26日	二	小米有機米飯	春川年糕雞	彩椒花椰菜	有機青菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	662
19	12月27日	三	五穀米飯	魚香肉絲	老皮嫩肉	青菜	海芽味噌湯	鮮奶	4.5	2.0	1.2	2.2	0.0	0.5	669
20	12月28日	四	胚芽飯	左宗唐雞	關東煮	有機青菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.1	2.2	1.0	0.0	652
21	12月29日	五	特餐：高麗菜飯+鐵路豬排+青菜+酸菜筍絲湯					水果	4.5	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	654

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：地瓜粉圓、豆豆燕麥甜湯

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。

※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	3	9	8	21	0	10	2	2