臺北市大安區和平實小113年01月份午餐菜單

編號	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	熱量 (仟卡)	
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)		
1	1月2日	二	小米有機米飯	照燒雞丁 <small>雞胸丁、洋蔥、綠豆芽</small>	小瓜甜不辣 <small>小黃瓜、甜不辣</small>	有機青菜	結頭菜大骨湯 <small>結頭菜、大骨</small>	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
2	1月3日	三	胚芽飯	三杯魚丁 <small>魚丁、油豆腐</small>	泡菜豆腐煲 <small>豆腐、泡菜、大白菜</small>	青菜	紫米花豆湯圓 <small>紫米、花豆、湯圓</small>	優酪乳	4.5	2.1	1.5	2.5	0.0	0.5	698
3	1月4日	四	薏仁飯	薑汁肉片 <small>肉片、薑</small>	關東煮 <small>油豆腐、蘿蔔、豬血糕、甜不辣</small>	有機青菜	雙芽湯 <small>黃豆芽、乾海帶芽</small>	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
4	1月5日	五	紫米飯(蔬食日)	鮮菇炒蛋 <small>蛋、香菇、洋蔥、胡蘿蔔</small>	素雞海帶 <small>素雞、海帶結、胡</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋蔥</small>	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	683
5	1月8日	一	地瓜飯	咖哩雞 <small>雞胸肉、馬鈴薯、胡蘿蔔</small>	鮮蔬什錦 <small>大白菜、肉絲、胡蘿蔔</small>	有機青菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜、粉絲</small>	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
6	1月9日	二	燕麥有機米飯	豉汁排骨 <small>肉大丁、軟排丁、馬鈴薯</small>	鮮菇冬瓜 <small>冬瓜、生香菇、紅</small>	有機青菜	法式洋蔥湯 <small>洋蔥</small>	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
7	1月10日	三	特餐:韓式拌飯+蜜汁翅小腿+青菜+洋芋味噌湯 <small>拌飯:肉絲、黃豆芽、海帶絲、胡蘿蔔;洋蔥、木耳。湯:馬鈴薯、味噌</small>					鮮奶	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	690
8	1月11日	四	薏仁飯	梅干肉片 <small>肉片、梅乾菜、百頁豆腐</small>	雙色花椰菜 <small>青花、白花、胡蘿</small>	有機青菜	紫菜蛋花湯 <small>蛋、紫菜</small>	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
9	1月12日	五	五穀雜糧飯	蠔油雞丁 <small>雞胸肉、涼薯、洋蔥</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐、肉末、胡蘿蔔、木耳</small>	青菜	玉米大骨湯 <small>玉米粒、大骨</small>	★/★/★/★	4.5	3.0	1.6	2.5	1.0	0.0	753
10	1月15日	一	芝麻飯	麻油肉片 <small>肉片、甘藍、杏鮑菇、百頁豆腐</small>	醬四寶 <small>肉末、胡蘿蔔、毛豆仁、豆薯</small>	有機青菜	柴魚蔬菜湯 <small>柴魚片、胡蘿蔔、洋蔥、甘藍</small>	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
11	1月16日	二	蕎麥有機米飯	三杯雞 <small>雞胸肉、杏鮑菇</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>寬粉、大白菜、胡蘿蔔、木耳</small>	有機青菜	蘿蔔丸子湯 <small>蘿蔔、虱目魚丸</small>	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
12	1月17日	三	特餐:烏龍拌麵+虱目魚排+青菜+味噌豆腐湯 <small>烏龍麵料:烏龍麵、香菇、胡蘿蔔、洋蔥、綠豆芽、肉末</small>					優酪乳	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	690
13	1月18日	四	燕麥飯	海帶燒肉 <small>海帶結、肉大丁、蘿蔔、麵輪</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、胡蘿蔔</small>	有機青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	水果	4.5	2.2	1.6	2.5	1.0	0.0	693
14	1月19日	五	糙米飯	泡菜年糕雞 <small>雞胸肉、泡菜、年糕</small>	哨子豆腐 <small>豆腐、肉末、胡蘿蔔、毛豆</small>	青菜	燒仙草 <small>仙草凍、花豆、QQ圓</small>	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	683
15	1月22日	一	麥片飯	瓜仔肉 <small>絞醬瓜、涼薯、肉末、絞豆干</small>	奶香白菜 <small>大白菜、奶粉</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包、蘿蔔、香菇</small>	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
16	1月23日	二	特餐:台式炒麵+宜蘭卜肉+青菜+酸辣湯 <small>油麵、肉絲、洋蔥、高麗菜、胡蘿蔔、生香菇</small>					水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
17	1月24日	三	胚芽米飯	番茄香料雞 <small>雞胸肉、番茄</small>	木須炒蛋 <small>蛋、豆薯、木耳、胡蘿蔔</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔</small>	鮮奶	4.5	2.2	1.5	2.5	0.0	0.5	705
18	1月25日	四	五穀米飯	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、胡蘿蔔、肉大丁</small>	咖哩時蔬 <small>白花菜、馬鈴薯、木耳、胡蘿蔔</small>	青菜	筍片大骨湯 <small>脆筍片、大骨</small>	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678

備註：1. 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 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:紫米花豆湯圓、燒仙草

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	2	8	7	17	1	7	3	2	