

臺北市大安區和平實驗國小113年02月份午餐菜單

編號	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	小學 附餐	全日營養素	五歲至六歲	蔬菜類	肉類與蛋魚類	水果	奶類	熱量
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	2/23	五	芝麻飯	沙嗲肉片	腐皮海帶絲	青菜	綠豆湯圓	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	683
			(肉片、洋葱、高麗菜、小黃瓜、紅椒)		(豆皮、海帶絲、紅蘿蔔)		(綠豆、小湯圓)	幼	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	378
2	2/26	一	麥片飯	蠔油香菇雞	豆薯炒蛋	有機蔬菜	玉米大骨湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	690
				(蠔油、香菇、雞丁、紅蘿蔔)	(豆薯、雞蛋、洋葱)		(玉米、紅蘿蔔、大骨)	幼	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	378
3	2/27	二	紫米有機米飯	泰式打拋豬	玉米蘿蔔干丁	有機蔬菜	番茄如意湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	683
				(肉末、洋葱、九層塔、香菇)	(玉米、白蘿蔔、豆乾丁、香菇)		(蕃茄、豆芽、木耳)	幼	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	378
	2/28	三	國定假日												
4	2/29	四	地瓜飯	糖醋雞丁	香炒土豆絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
				(雞丁、毛豆、百頁)	(馬鈴薯、肉絲、木耳、紅蘿蔔)		(味噌、豆腐)	幼	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	378

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. 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

3. 甜湯:綠豆湯圓

4. 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。

5. 幼兒園無供應水果

※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
0	0	2	2	4	0	1	0	1