

臺北市大安區和平實驗國小113年03月份午餐菜單

編號	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	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)	(份)
1	3/1	五	胚芽飯	蒜泥肉片	泡菜豆腐燴	青菜	四神湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	683
				(肉片、甘藍、洋蔥、蒜)	(豆腐、大白菜、泡菜、金針菇)	(馬鈴薯、雲耳、薏仁、四神包)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
2	3/4	一	白米飯	豬肉壽喜燒	咖哩時蔬	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
				(肉片、洋蔥、大白菜)	(馬鈴薯、木耳、胡蘿蔔、青花菜)	(玉米粒、馬鈴薯、蛋)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
3	3/5	二	五穀有機米飯	菇菇雞丁(金滑菇)	小瓜豆皮	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	685
				(雞肉、蘿蔔、金滑菇)	(豆皮、小黃瓜)	(紅白蘿蔔、柴魚)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
4	3/6	三	糙米飯	鐵板肉柳	紅燒麵輪	青菜	番茄豆腐湯	鮮奶	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	1.0	765
				(肉條、洋蔥、甜椒)	(麵輪、海帶、胡蘿蔔)	(豆腐、番茄)	幼無鮮奶	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
5	3/7	四	薏仁飯	佛跳牆	三色玉米	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
				(肉大丁、芋頭、筍絲)	(豆干、玉米粒、肉末)	(小白菜、雞蛋、胡蘿蔔)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
6	3/8	五	蔬食日:麥片飯	洋蔥炒蛋	糖醋豆腸	青菜	酸辣湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	683
				(蛋、洋蔥、胡蘿蔔)	(豆腸、胡蘿蔔、杏鮑菇)	(蛋、豆腐、胡蘿蔔、脆筍絲)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
7	3/11	一	芝麻飯	瓜仔肉	關東煮	有機蔬菜	豆豉燕麥甜湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
				(豆干、肉末、絞醬瓜、涼薯)	(油豆腐、豬血糕、甜不辣、蘿蔔)	(燕麥、麥片、綠豆)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
8	3/12	二	小米有機米飯	泰式椒麻雞	奶香洋芋	有機蔬菜	菇菇粉絲湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
				(雞肉、百頁、甜椒)	(馬鈴薯、洋蔥、肉末)	(粉絲、金針菇、胡蘿蔔)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
9	3/13	三	特餐:汕頭肉燥麵+虱目魚排(幼:香酥魚丁)+青菜+海帶湯					優酪乳	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	1.0	765
				(油麵、甘藍、胡蘿蔔、豬肉)	虱目魚排(幼:魚丁、地瓜)	(海帶絲、胡蘿蔔)	幼無優酪乳	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
10	3/14	四	胚芽飯	味噌滑蛋雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	金茸三絲湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
				(雞肉、豆腐、蛋、洋蔥)	(粉絲、肉末、胡蘿蔔、甘藍)	(粉絲、胡蘿蔔、木耳、金草)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
11	3/15	五	雜糧飯	古早味燉肉	梅汁南瓜	青菜	鄉村蔬菜湯	水果/履歷豆漿	4.5	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	685
				(豬肉、紅白蘿蔔)	南瓜	(番茄、白菜、胡蘿蔔、香菇)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
12	3/18	一	玉米飯	韓式燒雞	魚香炒蛋	有機蔬菜	涼薯大骨湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	690
				(雞肉、洋芋、洋蔥、胡蘿蔔)	(蛋、豬肉、胡蘿蔔)	(涼薯、大骨湯)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
13	3/19	二	蕎麥有機米飯	咖哩豬肉	雙色花椰	有機蔬菜	小魚海芽湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	678
				(豬肉、洋芋、胡蘿蔔)	(青花菜、胡蘿蔔、木耳、杏鮑菇)	(小魚乾、海帶芽)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
14	3/20	三	特餐:鳳梨炒飯+滷翅小腿+青菜+南瓜濃湯					鮮奶	4.5	2.0	1.5	2.5	0.0	1.0	765
				(豬肉、洋蔥、三色豆、蛋)	翅小腿	(南瓜、馬鈴薯、洋蔥)	幼無鮮奶	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
15	3/21	四	五穀米飯	蔥爆肉柳	開陽蘿蔔	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	685
				(豬肉、綠豆芽、洋蔥、蔥)	(蝦皮、紅白蘿蔔、豬肉)	(蛋、紫菜)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
16	3/22	五	薏仁飯	紅棗冬瓜燒雞	客家小炒	青菜	薑汁地瓜湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
				(雞肉、冬瓜、紅棗)	(豆干、洋蔥、木耳、豬肉、)	(地瓜、薑)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
17	3/25	一	南瓜飯	椒鹽魚球	麻油時蔬	有機蔬菜	番茄芽菜湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	685
				(魚丁、馬鈴薯)	(甘藍、杏鮑菇、胡蘿蔔、豬肉)	(番茄、黃豆芽)	幼無水果	3.0	1.0	1.1	1.5	0.0	0.0	0.0	380
18	3/26	二	燕麥有機米飯	照燒雞丁	鐵板甜不辣	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
				(雞肉、甘藍、洋蔥)	(甜不辣、綠豆芽)	(馬鈴薯、洋蔥、番茄、大白菜)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	0.0	378
19	3/27	三	紫米飯	京醬肉絲	韓式雙芽	青菜	黃瓜玉米湯	優酪乳	4.5	2.0	1.6	2.5	0.0	1.0	768
				(豬肉、洋蔥、豆干、涼薯)	(黃豆芽、胡蘿蔔、海帶芽)	(大黃瓜、玉米粒)	幼無優酪乳	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
20	3/28	四	糙米飯	海結燒雞	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.5	1.0	0.0	693
				(雞肉、海帶結、胡蘿蔔)	(蛋、番茄、洋蔥)	(豆腐、味噌)	幼無水果	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	0.0	383
21	3/29	五	特餐:高麗菜飯+香滷腿排(幼:翅小腿)+青菜+蘿蔔丸子湯					水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675
				(甘藍、胡蘿蔔、豬肉)	雞腿塊(幼:翅小腿)	(紅白蘿蔔、魚丸)	幼無水果	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	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: 豆豉燕麥甜湯、薑汁地瓜湯

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、鮮奶(優酪乳)

※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	9	9	20	1	9	2	1