

臺北市大安區和平實驗國小113年04月份午餐菜單

編號	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐(幼無)	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)	(仟卡)
1	4月1日	一	芝麻飯	蠔油雞丁	彩椒花椰	有機青菜	雙芽湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	0.8	0.0	668
			雞胸肉杏鮑菇洋蔥胡蘿蔔			冷凍白綠花椰菜紅椒	黃豆芽乾海帶芽	幼	3.0	1.0	1.2	1.5	0.0	0.0	383
2	4月2日	二	紫米有機米飯	薑汁肉片	玉米紅薯炒蛋	有機青菜	柴魚蔬菜湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	0.8	0.0	671
			肉片洋葱金草甘藍薑			玉米胡蘿蔔雞蛋洋葱	香菇大白菜胡蘿蔔黃豆芽	幼	3.0	1.1	1.0	1.5	0.0	0.0	385
3	4月3日	三	春分活動:油麵+肉絲炒五香干絲+蛋酥豆芽+高麗菜+黃瓜丸子湯					鮮奶	4.5	2.0	1.6	2.5	0.0	0.5	693
			油麵肉絲豆干胡蘿蔔雞蛋黃豆芽木耳高麗菜大黃瓜魚丸					幼	3.0	1.0	1.1	1.5	0.0	0.0	380
	4月4日	四	清明節&兒童節放假												
	4月5日	五													
4	4月8日	一	南瓜飯	義氏燉雞	白菜燴魚羹	有機青菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0.0	663
			雞胸肉洋葱洋芋			白菜肉羹香菇黑木耳	玉米粒洋芋雞蛋	幼	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	378
5	4月9日	二	燕麥有機米飯	梅干扣肉	雙絲炒蛋(有機黑木耳)	有機青菜	味噌洋芋湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.5	0.8	0.0	683
			肉丁梅乾菜百頁豆腐			三色豆雞蛋香菇黑木耳	洋芋	幼	3.0	1.2	1.2	1.5	0.0	0.0	398
6	4月10日	三	蔬食日:玉米飯	南瓜炒蛋	三杯鮑菇油豆腐	青菜	酸辣湯	優酪乳	4.5	2.1	1.5	2.5	0.0	0.5	698
			南瓜毛豆雞蛋洋葱			杏鮑菇木耳牛油豆腐	豆腐木耳紅蘿蔔雞蛋脆筍絲金草	幼	3.0	1.1	1.0	1.5	0.0	0.0	385
7	4月11日	四	胚芽飯	白菜炒肉	冬瓜魚丸	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0.0	663
			雞胸肉片大白菜紅蘿蔔木耳			冬瓜紅蘿蔔魚丸	紫菜雞蛋	幼	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	378
8	4月12日	五	燕麥飯	宮保雞丁	魚香豆腐	青菜	◎白木耳甜湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	0.8	0.0	671
			雞胸肉小黃瓜紅椒紅花生洋葱			木耳絲紅絲蘿蔔豆腐毛豆	乾銀耳紅棗	幼	3.0	1.1	1.0	1.5	0.0	0.0	385
9	4月15日	一	地瓜飯	打拋豬肉	蔬菜什錦	有機青菜	榨菜粉絲湯	水果/履歷豆漿	4.5	2.8	1.6	2.5	0.8	0.0	726
			肉末洋葱涼薯蕃茄			大白菜生香菇肉片油片絲胡蘿蔔	榨菜絲冬粉紅蘿蔔	幼	3.0	1.8	1.1	1.5	0.0	0.0	440
10	4月16日	二	五穀有機米飯	親子丼	小瓜甜不辣	有機青菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.5	0.8	0.0	666
			雞胸肉雞蛋洋葱大白菜			小黃瓜甜不辣胡蘿蔔	南瓜馬鈴薯洋葱	幼	3.0	1.0	1.1	1.5	0.0	0.0	380
11	4月17日	三	薏仁飯	洋芋燒肉	三杯麵腸	青菜	薑絲冬瓜湯	鮮奶	4.6	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	697
			肉大丁馬鈴薯紅蘿蔔			麵腸紅蘿蔔木耳杏鮑菇	薑冬瓜	幼	3.1	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	385
12	4月18日	四	糙米飯	乾烹嫩雞	番茄豆腐蛋	有機青菜	肉骨茶湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.5	0.8	0.0	673
			雞胸肉馬鈴薯紅椒			番茄豆腐蛋	白蘿蔔生香菇	幼	3.0	1.1	1.1	1.5	0.0	0.0	388
13	4月19日	五	特餐:咖哩烏龍麵+炸虱目魚排(幼:香酥魚丁)+青菜+味噌豆腐湯					水果	4.5	2.0	1.5	2.6	0.8	0.0	668
			肉絲洋葱木耳高麗菜油片紅蘿蔔			水菜魚丁地瓜	豆腐味噌	幼	3.0	1.0	1.0	1.6	0.0	0.0	382
	4月22日	一	運動會補假												
14	4月23日	二	小米有機米飯	蠔油香菇雞	燉煮洋芋	有機青菜	西式洋葱湯	水果	4.6	2.0	1.6	2.5	0.8	0.0	673
			雞胸丁豆干小黃瓜生香菇			馬鈴薯紅蘿蔔洋葱肉末毛豆	洋葱	幼	3.1	1.0	1.1	1.5	0.0	0.0	387
15	4月24日	三	特餐:高麗菜飯+香油豬棒腿(幼:醬爆肉絲)+青菜+白菜豆腐湯					優酪乳	4.5	2.0	1.6	2.5	0.0	0.5	693
			高麗菜紅蘿蔔雞蛋			(幼)醬爆肉絲胡蘿蔔洋葱	豆腐大白菜木耳	幼	3.0	1.0	1.0	1.6	0.0	0.0	382
16	4月25日	四	胚芽飯	糖醋魚丁	香香滷味	有機青菜	◎綠豆地瓜湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	0.8	0.0	663
			水沙魚丁洋葱馬鈴薯毛豆			白蘿蔔油豆腐豬血糕丁甜不辣胡蘿結	綠豆地瓜	幼	3.0	1.0	1.0	1.5	0.0	0.0	378
17	4月26日	五	雜糧飯	蔥油雞丁	大瓜豆包	青菜	金草三絲湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	0.8	0.0	678
			雞胸肉小黃瓜生香菇			大黃瓜生豆包紅蘿蔔木耳	金草木耳紅蘿蔔涼薯	幼	3.0	1.2	1.0	1.5	0.0	0.0	393
18	4月29日	一	地瓜飯	三杯雞丁	佃煮蘿蔔	有機青菜	羅宋湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.6	0.8	0.0	670
			雞胸肉油豆腐杏鮑菇			胡蘿蔔白蘿蔔生香菇	馬鈴薯蕃茄高麗菜洋葱	幼	3.0	1.0	1.1	1.6	0.0	0.0	385
19	4月30日	二	蕎麥有機米飯	鐵板肉柳	百頁花椰菜	有機青菜	玉米大骨湯	水果	4.5	2.1	1.7	2.5	0.8	0.0	676
			豬肉條洋葱綠豆芽			紅蘿蔔青花白花百頁豆腐	玉米粒涼薯	幼	3.0	1.1	1.2	1.5	0.0	0.0	390

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:白木耳甜湯、綠豆地瓜湯

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	8	8	18	1	10	2	2