

# 臺北市內湖區麗山群組 110 年 12 月份學校午餐素食菜單

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	一週平均供應之份數		每日鈣量	
3	12/1	三	雜糧飯	鐵板干片	白菜素獅子頭*2	薑絲芥藍	味噌海芽湯	水 果 供 應 互 搭 配	蔬菜類	0.8 份	660.7	
4	12/2	四	海苔飯	蘿蔔燒豆腸	義式洋芋	有機廣島菜	番茄高麗湯		水果類	1.0 份	137.2	
5	12/3	五	薏仁飯	柚香油腐	芹香干絲	香菇菠菜	黃瓜枸杞湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	298.5	
6	12/6	一	素咖哩炒飯			綜合滷味	雙色花椰		蘑菇濃湯	全穀根莖類	4.4 份	230.6
7	12/7	二	有機白米飯	番茄炒干丁	家常寬粉	有機高麗菜	薑絲紫菜湯		豆魚肉蛋類	2.5 份	607.7	
8	12/8	三	糙米飯	蘑菇油腐	客家小炒	薑絲地瓜葉	藥膳蘿蔔湯		蔬菜類	1.4 份	523.7	
9	12/9	四	紫米飯	白醬豆包	彩繪玉米	有機黑葉白菜	金菇白菜湯		水果類	1.0 份	270.6	
10	12/10	五	蕎麥飯	糖醋烤麩	鮮蔬木耳	薑絲油麥菜	枸杞青木瓜湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	39.3	
11	12/13	一	小米飯	高麗炒花干	燴豆腐	薑絲菠菜	山藥湯		全穀根莖類	3.7 份	0.0	
12	12/14	二	有機白米飯	匈牙利豆腸	韓式干絲	有機小松菜	三絲羹		豆魚肉蛋類	2.2 份	245.5	
13	12/15	三	三寶飯	紅燒油腐	鮮菇花椰	炒A菜	藥膳湯		蔬菜類	1.5 份	303.9	
14	12/16	四	香鬆飯	金瓜素雞	腰果炒洋芋	有機小白菜	味噌蔬菜湯		水果類	1.0 份	123.2	
15	12/17	五	校慶補休							油脂與堅果種子類	2.5 份	624.5
16	12/20	一	芝麻飯	日式烤麩	豆皮白菜	有機蔬菜	冬瓜湯		全穀根莖類	3.6 份	132.8	
17	12/21	二	素肉燥乾拌麵			芹菜炒百頁	有機菠菜		客家湯圓	豆魚肉蛋類	3.0 份	2179.5
18	12/22	三	地瓜飯	蠔油豆干	日式關東煮	薑絲油菜	金菇黃芽湯		蔬菜類	1.5 份	233.4	
19	12/23	四	燕麥飯	蜜汁地瓜豆腸	香菇黃瓜	有機荷葉白菜	玉米濃湯		水果類	1.0 份	163.3	
20	12/24	五	麥片飯	蒲燒素肚	番茄炒豆包	蠔油芥蘭	薑絲海芽湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	180.9	
21	12/27	一	紅藜飯	芋香燒麵腸	和風年糕	薑絲小白菜	酸辣湯		全穀根莖類	5.7 份	225.4	
22	12/28	二	有機白米飯	咖哩豆包	彩蔬鮑菇	有機青松菜	芹菜蘿蔔湯		豆魚肉蛋類	2.7 份	194.1	
23	12/29	三	蔬食日：味噌蔬菜拉麵、綜合滷味、雙色花椰、芋泥包							蔬菜類	1.2 份	185.8
24	12/30	四	胚芽飯	麻油凍豆腐	白菜麵筋	有機福山萵苣	紅豆紫米湯		水果類	1.0 份	235.7	
25	10/29	五	元旦連假							油脂與堅果種子類	2.5 份	180.8
※每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、橘子、蘋果、小番茄、香蕉									鈉：每餐建議量	月均鈣量		
※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值開立，其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。									不超過800毫克	370.4		

♣ 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動。

♣ 本月菜單：12/10 糖醋烤麩、12/14 匈牙利豆腸、12/16 腰果炒洋芋&香鬆飯、12/20 芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，  
不適合其過敏體質者食用。

♣ 為響應環保減碳愛地球活動，經 97 年 5 月份午餐供應委員會暨 99 年 5 月份午餐群組會議決議，每月供應一天蔬食午餐，本月為 12/29 供應。

♣ 生鮮食材供應全面為非基因改造產品，中央補助每週二供應有機白米、周二周四供應有機蔬菜，每日 3 道菜餚主食材符合 3 章 1Q 規範。

♣ 午餐相關訊息、菜單明細、食材定期檢驗報告、營養教育知識等請參考「麗山國小午餐資訊網」，可由學校首頁或右方 QR Code 連結登入，或查詢校園食材登陸平台進行查看。



## 本校供應午餐肉品 皆使用 CAS 臺灣國產 請師生家長放心

依據國健署國民營養健康狀況變遷調查結果，我國成人每日平均乳品、堅果種子、蔬菜及水果攝取量不足。現在外食盛行，飲食中常見的問題是攝取過多精製澱粉，而蔬菜、水果攝取不夠，讓民眾容易有膳食纖維、維生素 B1、B2、B6、維生素 E 等欠缺的情況，牛奶喝不夠，加上日曬不夠，則容易有鈣質不足或維生素 D 合成不足的問題。油脂類雖然攝取量足夠，但常常含有動物性脂肪，容易有飽和脂肪酸過多的問題，堅果攝取不足，則缺少了不飽和脂肪酸、維生素 E 及微量礦物質。

國健署表示為了幫助民眾營養攝取均衡，鼓勵運用「我的餐盤」概念。以圖像呈現全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等 6 部分，提醒每餐都應攝取 6 大類食物。

國健署提出 6 個口訣搭配圖像運用，讓民眾在沒有實體餐盤的情況下，也可依照口訣，均衡的攝取六大類：

**每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯與跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙**

「每天早晚一杯奶」份量為 240 毫升，不單指喝牛乳，無糖優酪乳、優格，或是以乳品入菜也可增加乳品攝取。

「每餐水果拳頭大」約一個拳頭大小份量是 1 份水果，建議每日至少攝取 2 份水果。

「菜比水果多一點」每餐蔬菜量要比拳頭再大一些，每日攝取足夠 3 份蔬菜，且 3 分之 1 為深綠色蔬菜，並多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜，多樣性選擇不同顏色的蔬菜，均衡攝取多元營養素。

「飯跟蔬菜一樣多」全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量吃全穀雜糧，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，如：糙米、燕麥、玉米、甘藷、馬鈴薯、芋頭、山藥等。

「豆魚蛋肉一掌心」建議選擇優先順序為豆腐、魚類與海鮮、蛋類，最後才是禽肉與畜肉，多選擇看得出食物原型減少加工肉品。

「堅果種子一茶匙」是指每日攝取 1 茶匙堅果，大約為杏仁果 5 粒、花生 10 粒，或腰果 5 粒。另外烹調用油已含在各道菜餚中，因此在餐盤中未單獨呈現油脂類。

資料來源：

衛福部 <http://www.mohwaper.tw/adv3/maz18/utx07x.asp>

有獎徵答(請沿虛線剪下,於12月17日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內,將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或×來回答:

1. ( ) 「菜比水果多一點」:建議每餐蔬菜攝取量,要比拳頭再大一些,每日攝取足夠3份蔬菜,且3分之1為深綠色蔬菜,並多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜,多樣性選擇不同顏色的蔬菜。
2. ( ) 牛奶喝不夠,加上日曬不夠,容易有鈣質不足或維生素D合成不足的問題,建議每天早晚一杯奶,並每日運動30分鐘。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答(請沿虛線剪下,於12月17日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內,將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或×來回答:

1. ( ) 「菜比水果多一點」:建議每餐蔬菜攝取量,要比拳頭再大一些,每日攝取足夠3份蔬菜,且3分之1為深綠色蔬菜,並多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜,多樣性選擇不同顏色的蔬菜。
2. ( ) 牛奶喝不夠,加上日曬不夠,容易有鈣質不足或維生素D合成不足的問題,建議每天早晚一杯奶,並每日運動30分鐘。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答(請沿虛線剪下,於12月17日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內,將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或×來回答:

1. ( ) 「菜比水果多一點」:建議每餐蔬菜攝取量,要比拳頭再大一些,每日攝取足夠3份蔬菜,且3分之1為深綠色蔬菜,並多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜,多樣性選擇不同顏色的蔬菜。
2. ( ) 牛奶喝不夠,加上日曬不夠,容易有鈣質不足或維生素D合成不足的問題,建議每天早晚一杯奶,並每日運動30分鐘。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答(請沿虛線剪下,於12月17日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內,將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或×來回答:

1. ( ) 「菜比水果多一點」:建議每餐蔬菜攝取量,要比拳頭再大一些,每日攝取足夠3份蔬菜,且3分之1為深綠色蔬菜,並多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜,多樣性選擇不同顏色的蔬菜。
2. ( ) 牛奶喝不夠,加上日曬不夠,容易有鈣質不足或維生素D合成不足的問題,建議每天早晚一杯奶,並每日運動30分鐘。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答(請沿虛線剪下,於12月17日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內,將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或×來回答:

1. ( ) 「菜比水果多一點」:建議每餐蔬菜攝取量,要比拳頭再大一些,每日攝取足夠3份蔬菜,且3分之1為深綠色蔬菜,並多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜,多樣性選擇不同顏色的蔬菜。
2. ( ) 牛奶喝不夠,加上日曬不夠,容易有鈣質不足或維生素D合成不足的問題,建議每天早晚一杯奶,並每日運動30分鐘。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_