

# 臺北市內湖區麗山群組 111 年 1-2 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	
1	1/3	一	香鬆飯	芹香干片	脆炒洋芋	薑絲菠菜	黃瓜枸杞湯	全穀根莖類 3.9 份	406.3
2	1/4	二	茄汁炒飯	香滷素雞	有機黑葉白菜	金菇芽菜湯	豆魚肉蛋類 1.6 份	218.1	
3	1/5	三	小米飯	彩椒豆包	白菜麵筋	薑絲油菜	紫菜湯	蔬菜類 1.7 份	130.4
4	1/6	四	紫米飯	蘿蔔百結	西芹炒麵腸	有機高麗菜	芹菜蘿蔔湯	水果類 1.0 份	123.4
5	1/7	五	胚芽飯	豆乳烤麩	家常豆腐	薑絲油麥菜	香菇高麗湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	132.3
6	1/10	一	燕麥飯	醬燒豆腸	番茄干丁	薑絲油菜	白菜羹	全穀根莖類 4.0 份	418.4
7	1/11	二	有機白米飯	彩椒油腐	芹香干絲	有機廣島菜	黃瓜金菇湯	豆魚肉蛋類 1.6 份	288.3
8	1/12	三	雜糧飯	味噌凍豆腐	蜜汁腰果豆干	薑絲菠菜	海芽蔬菜湯	蔬菜類 1.4 份	602.8
9	1/13	四	糙米飯	西芹素肚	三杯醬冬粉	有機小白菜	香菇冬瓜湯	水果類 1.0 份	121.5
10	1/14	五	咖哩烏龍麵	柚香豆腐	雙色花椰	味噌蔬菜湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	356.9	
11	1/17	一	紅藜飯	宮保豆干	什錦蒟蒻	炒青江菜	藥膳山藥湯	全穀根莖類 3.5 份	263.0
12	1/18	二	有機白米飯	糖醋烤麩	白菜豆包	有機蘿蔓萵苣	玉米濃湯	豆魚肉蛋類 1.0 份	194.3
13	1/19	三	蔬食日：麻油鮑菇炒飯、綜合滷味、薑絲地瓜葉、義式田園湯					蔬菜類 1.2 份	448.6
14	1/20	四	地瓜飯	和風素雞	青紅玉米	有機高麗菜	綠豆湯	水果類 1.0 份	134.8
15	2/11	五	海苔飯	麻油凍豆腐	家常年糕	薑絲菠菜	蘿蔔油腐湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	179.5
16	2/14	一	芝麻飯	味噌豆腸	木須黃瓜	有機山東大白菜	芥菜湯	全穀根莖類 3.9 份	126.7
17	2/15	二	蕃茄義大利麵	砂鍋油腐	有機小松菜	紅豆湯圓	豆魚肉蛋類 2.0 份	443.6	
18	2/16	三	糙米飯	芋頭燒烤麩	客家小炒	蠔油芥蘭	三絲羹	蔬菜類 1.2 份	495.3
19	2/17	四	紅藜飯	南瓜百頁	關東煮	有機油江菜	海芽蘿蔔湯	水果類 1.0 份	171.2
20	2/18	五	蕎麥飯	和風蘭花干	日式白菜	薑絲A菜	番茄黃芽湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	176.4
21	2/21	一	客家炒飯條	蠔油豆腐	有機茼蒿菜	鮑菇蘿蔔湯	全穀根莖類 2.3 份	316.4	
22	2/22	二	有機白米飯	咖哩麵腸	豆皮高麗	有機黑葉白菜	味噌湯	豆魚肉蛋類 1.8 份	134.1
23	2/23	三	胚芽飯	糖醋豆腸	香菇黃瓜	雙色花椰	海芽湯	蔬菜類 1.0 份	105.3
24	2/24	四	麥片飯	壽喜燒豆腐	三色玉米	有機萵苣菜	福菜高麗湯	水果類 1.0 份	205.2
25	2/25	五	玉米飯	素棒腿*2	海結油腐	薑絲菠菜	南瓜濃湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	307.5
※每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、橘子、蘋果、小番茄、蓮霧、百香果							鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 260.0	

❖ 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：1/3 香鬆飯、1/7 豆乳烤麩、1/12 蜜汁腰果豆干、1/17 宮保豆干、2/14 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 1/19

❖ 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

### 【避免總是吃軟不吃硬，適度訓練孩子咀嚼力】

孩子飯吃太慢，先別急著以為飯菜不好、不夠美味。臺大醫院北護分院小兒部醫師湯國廷指出，可能與孩子的咀嚼力不好有關，過度軟質及流質食物會讓孩子的咀嚼吞嚥相關肌肉沒辦法好好發展，缺乏咀嚼的刺激，對於健康的危害及對身體健康的影響往往是全身性的，常會看到以下這些問題：

1. **腸胃道不適**：咀嚼能力低下，會引起腸胃不適，或是影響孩子營養的吸收。
2. **語言與發音的發展**：舌頭及口腔的肌肉靈活性，會影響到語言的發展，如果口腔肌肉的協調性不佳，則可能會有發音不標準的問題。
3. **錯誤的口腔習慣**：不好的咀嚼及吞嚥功能，通常代表口腔肌肉功能的不協調，可能會有舌頭位置錯誤，或是吞嚥時肌肉用力錯誤等問題，會進一步的造成顎骨生長異常。
4. **影響下顎和呼吸道的發展**：充分地咀嚼可以讓顎骨生長得強健並減少咬合不正和齒列不整機率，過度精緻化的食物造成顎骨發育不足，牙槽骨太小或太窄牙齒位置不夠生長，新生的牙齒沒有足夠的空間生長，而有牙齒擁擠凌亂的問題。且呼吸道、鼻腔無法得到同步的發展，這也是為什麼，咬合異常的人，經常有合併鼻子過敏或是呼吸道阻塞問題。
5. **蛀牙率增加**：在咀嚼的過程中，食團會在牙齒表面有一定程度的自清效果，有按摩牙齦和清潔牙齒效果，如果咀嚼功能不理想，則可能會堆積過多的食物碎屑在齒縫中，孩子蛀牙的機會會大幅上升，咀嚼也有按摩牙齦和清潔牙齒效果，有益牙周健康。
6. **影響大腦活化降低**，學習緩慢、注意力差，上課易發呆分心。咀嚼時可增加腦部血流量、刺激腦部細胞及發育，有助於提升孩子的學習效果和記憶力。

另外，咀嚼能力是可通過後天訓練獲得的，對於學齡前兒童，學齡前是孩子訓練咀嚼的黃金時期，足夠的咀嚼還能幫助口腔齒顎發展及舌頭、嘴唇等口腔器官靈活性，每個成長階段都有不同的訓練方法。

咀嚼能力也是防老益智關鍵，許多研究調查顯示，咀嚼能力較差的人，往往認知功能也較低，甚至較容易出現沮喪等情緒問題，進而增加失智的風險。日本在 2013 年公布關於咀嚼能力與認知能力關聯性的研究結果，研究顯示咀嚼能力差者，巴氏量表得分也較低，且較容易出現沮喪等相關問題，進而增加失智風險；南韓則是針對鄉下地區平均年齡為 81.4 歲的 295 位老年人，進行簡易智能狀態測驗 (MMSE-DS)，結果發現咀嚼能力中等或較低的老年人比咀嚼能力較高的老年人，認知障礙風險更高，證實咀嚼能力差與老年人的認知障礙或失智有關。

資料來源：<https://kknews.cc/baby/z9x9n4a.html>、<https://www.leaderkid.com.tw/2020/06/14/8594/>

[https://healthmedia.com.tw/blog/personal\\_news\\_detail.php?id=3107](https://healthmedia.com.tw/blog/personal_news_detail.php?id=3107)、<https://health.tvbs.com.tw/medical/307211>

<http://iamorthotw.blogspot.com/2017/10/blog-post.html>