

臺北市內湖區麗山群組 111 年 3 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	3/1	二	有機白米飯	茄汁豆包	白菜寬粉	有機青松菜	海帶薑絲湯	水 果 供 應 相 互 搭 配	全穀根莖類 3.5 份	178.5
2	3/2	三	糙米飯	芋香燒麵腸	三杯百頁	雙色花椰	芹香結菜湯		豆魚肉蛋類 1.2 份	
3	3/3	四	紫米飯	腰果豆腸	時蔬洋芋	有機菠菜	藥膳高麗湯		蔬菜類 1.1 份	
4	3/4	五	蔬菜玉米粥		素牛蒡排	薑絲芥蘭	芋泥包		水果類 1.0 份	
5	3/7	一	紅藜飯	沙茶豆干	薑絲炒木耳	有機山茼蒿	山藥紅棗湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	
6	3/8	二	南洋炒飯		五香蘭花干	有機山東大白菜	金菇黃芽湯		全穀根莖類 4.1 份	
7	3/9	三	地瓜飯	孜然烤麩	鮮菇燴豆腐	薑絲地瓜葉	藥膳湯		豆魚肉蛋類 2.2 份	
8	3/10	四	雜糧飯	糖醋油腐	綜合滷味	有機蘿蔓萵苣	紫菜湯		蔬菜類 1.4 份	
9	3/11	五	薏仁飯	菇菇凍豆腐	炸什錦	有機小松菜	味噌豆腐湯		水果類 1.0 份	
10	3/14	一	海苔飯	栗香麵腸	紅絲花椰	有機A菜	芹菜蘿蔔湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	
11	3/15	二	有機白米飯	蒲燒素肚	番茄豆腐	有機荷葉白菜	白菜羹		全穀根莖類 3.5 份	
12	3/16	三	小米飯	冬瓜豆包	三色玉米	炒芥蘭	薑絲海芽湯		豆魚肉蛋類 1.8 份	
13	3/17	四	炸醬麵		香菇素雞	有機蘿蔓萵苣	義式番茄湯		蔬菜類 1.7 份	
14	3/18	五	胚芽飯	紅燒油腐	白菜麵筋	薑絲菠菜	青木瓜湯		水果類 1.0 份	
15	3/21	一	麥片飯	蜜汁豆腸	韓式拌冬粉	有機包心白菜	蘿蔔玉米湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	
16	3/22	二	有機白米飯	打拋干丁	高麗菜炒花干	有機廣島菜	芋香西谷米		全穀根莖類 4.3 份	
17	3/23	三	蕎麥飯	椰香豆包咖哩	芹香干絲	炒菠菜	藥膳金針湯		豆魚肉蛋類 1.8 份	
18	3/24	四		青醬義大利麵	椒鹽百頁	有機小白菜	南瓜濃湯		蔬菜類 1.2 份	
19	3/25	五	香鬆飯	茄汁油腐	關東煮	薑絲地瓜葉	味噌海芽湯		水果類 1.0 份	
20	3/28	一	高麗菜飯		西芹炒麵腸	有機菠菜	田園濃湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	
21	3/29	二	有機白米飯	回鍋干片	香菇黃瓜	有機小松菜	芹香豆腐湯		全穀根莖類 2.8 份	
22	3/30	三	燕麥飯	梅干素干丁	白菜燒豆包	雙色花椰	枸杞南瓜湯		豆魚肉蛋類 1.6 份	
23	3/31	四	芝麻飯	咖哩百頁	鮮菇彩繪	有機高麗菜	黃瓜素丸湯		蔬菜類 1.0 份	
※每日皆供應水果，水果種類有：棗子、橘子、柳丁、小番茄、蓮霧 ※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 關立，其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。									鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 350.8

♣ 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：3/3 腰果豆腸、3/21 蜜汁豆腸、3/24 青醬義大利麵、3/25 香鬆飯、3/31 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 3/30

♣ 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、周一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

由於兒童及青少年時期的骨組織數量是終身骨骼健康的重要決定因素之一，因此，孩子的好健康習慣，隨著孩子年齡的增長，促使孩子的骨骼生長。反之，不良健康習慣隨著孩子年齡的增長則促使骨折發生。人體想要製造健康的骨骼只補鈣是不夠的，還需要補充以下其他營養素。

維生素 C：維生素 C 可合成膠原蛋白，膠原蛋白不僅可以幫助傷口癒合，也可以給身體許多部位，比如肌腱、韌帶、骨骼、牙齒和血管提供結構支撐，幫助組織修復及骨再塑，新鮮蔬菜及水果是維生素 C 的良好來源。

維生素 D：維生素 D 是骨頭的強化劑，可幫助小腸吸收鈣質，維持血液中鈣質的平衡，促進骨頭的鈣化。除了從飲食，如：魚類、菇類之外，適度曬太陽也可活化維生素 D 在小腸促使鈣吸收、維持血鈣濃度。

維生素 K：維生素 K 可促進骨鈣蛋白幫助骨質生長，飲食中深綠色蔬菜、花椰菜富含維生素 K，且腸道細菌除了維持人體健康以外也可製造維生素 K 維持骨骼健康。

磷：磷除了合成身體重要物質、參與細胞代謝和酸鹼平衡外，也是骨骼的重要組成，在體內的需要量僅次於鈣。由於磷存在於大部分的天然食物中，因此缺乏的情況較少見，常見於魚、蛋、肉類及乳製品等蛋白質含量豐富的食物，素食者則可選擇全穀類製品、花生及葵花子。

資料來源：

<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/chinese/kidbones-chinese#1>

<https://www.edh.tw/article/25695>

<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/304704>

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 18 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. () 維持骨骼健康，除了均衡飲食外，適度的運動跟曬太陽，也可活化維生素 D，幫助鈣質吸收。
2. () 維生素 C 可合成膠原蛋白，幫助傷口癒合及組織修復，新鮮蔬菜及水果含有豐富維生素 C。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 18 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. () 維持骨骼健康，除了均衡飲食外，適度的運動跟曬太陽，也可活化維生素 D，幫助鈣質吸收。
2. () 維生素 C 可合成膠原蛋白，幫助傷口癒合及組織修復，新鮮蔬菜及水果含有豐富維生素 C。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 18 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. () 維持骨骼健康，除了均衡飲食外，適度的運動跟曬太陽，也可活化維生素 D，幫助鈣質吸收。
2. () 維生素 C 可合成膠原蛋白，幫助傷口癒合及組織修復，新鮮蔬菜及水果含有豐富維生素 C。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 18 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. () 維持骨骼健康，除了均衡飲食外，適度的運動跟曬太陽，也可活化維生素 D，幫助鈣質吸收。
2. () 維生素 C 可合成膠原蛋白，幫助傷口癒合及組織修復，新鮮蔬菜及水果含有豐富維生素 C。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 18 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. () 維持骨骼健康，除了均衡飲食外，適度的運動跟曬太陽，也可活化維生素 D，幫助鈣質吸收。
2. () 維生素 C 可合成膠原蛋白，幫助傷口癒合及組織修復，新鮮蔬菜及水果含有豐富維生素 C。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 18 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. () 維持骨骼健康，除了均衡飲食外，適度的運動跟曬太陽，也可活化維生素 D，幫助鈣質吸收。
2. () 維生素 C 可合成膠原蛋白，幫助傷口癒合及組織修復，新鮮蔬菜及水果含有豐富維生素 C。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____