

# 臺北市內湖區麗山群組 111 年 5 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	5/2	一	香鬆飯	冬瓜豆腸	番茄豆腐	有機黑葉白菜	酸辣湯	水 果 供 應 相 互 搭 配	全穀根莖類 4.2 份	143.9	
2	5/3	二	日式玉米拌飯			彩椒豆包	有機油江菜		枸杞絲瓜湯	豆魚肉蛋類 2.7 份	90.8
3	5/4	三	小米飯	味噌素肚	黃芽三絲	薑絲空心菜	蘿蔔山藥湯		蔬菜類 1.7 份	194.3	
4	5/5	四	紫米飯	糖醋麵腸	什錦彩繪	有機高麗菜	青菜豆腐湯		水果類 1.0 份	177.3	
5	5/6	五	胚芽飯	南瓜百頁	泡菜年糕	炒青江菜	薑絲海芽湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	96.7	
6	5/9	一	燕麥飯	香滷蘭花干	芹香干絲	有機小白菜	白菜羹		全穀根莖類 3.8 份	254.1	
7	5/10	二	有機白米飯	西芹麵腸	豆酥條豆	有機味美菜	金菇蘿蔔湯		豆魚肉蛋類 2.6 份	153.5	
8	5/11	三	雜糧飯	蘑菇油腐	回鍋干片	薑絲A菜	味噌蔬菜湯		蔬菜類 1.6 份	377.1	
9	5/12	四	糙米飯	咖哩素雞	木須黃瓜	有機白莧菜	玉米豆腐湯		水果類 1.0 份	103.6	
10	5/13	五	白醬螺絲麵			素牛蒡排	有機小松菜		羅宋湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	140.3
11	5/16	一	紅藜飯	醬燒油腐	彩燴時蔬	有機空心菜	玉米濃湯		全穀根莖類 4.2 份	179.2	
12	5/17	二	有機白米飯	泰式打拋干丁	香菇白菜	有機黑葉白菜	薑絲紫菜湯		豆魚肉蛋類 2.5 份	256.5	
13	5/18	三	蔬食日：番茄紅燒素麵、彩椒豆包、薑絲青江菜、芝麻包						蔬菜類 1.5 份	178.3	
14	5/19	四	麥片飯	蜜汁地瓜豆干	日式關東煮	有機高麗菜	青木瓜枸杞湯		水果類 1.0 份	165.9	
15	5/20	五	地瓜飯	紅燒豆腐	鮮菇什錦	炒油麥菜	三絲湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	143.4	
16	5/23	一	芝麻飯	筍燒麵腸	絲瓜寬粉	有機小白菜	玉米蘿蔔湯		全穀根莖類 3.9 份	111.6	
17	5/24	二	什錦炒烏龍			鮮菇豆包	有機油江菜		地瓜芋圓湯	豆魚肉蛋類 2.4 份	1975.5
18	5/25	三	糙米飯	三杯百頁	菇炒高麗	薑絲地瓜葉	番茄蔬菜湯		蔬菜類 1.7 份	137.6	
19	5/26	四	紅藜飯	燒烤醬豆腸	芋頭燒烤麩	有機山菠菜	冬瓜薏仁湯		水果類 1.0 份	109.7	
20	5/27	五	蕎麥飯	老皮嫩肉	酸菜炒素肚	炒莧菜	南瓜濃湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	256.4	
21	5/30	一	金瓜米粉			素雞排	有機小松菜		珍菇黃瓜湯	全穀根莖類 2.8 份	121.6
22	5/31	二	有機白米飯	番茄烤麩	雙色花椰	有機荷葉白菜	海芽豆腐湯		豆魚肉蛋類 2.2 份	172.1	
※每日皆供應水果，水果種類有：洋香瓜、西瓜、鳳梨、蓮霧、蘋果								鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 251.8		
※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。											

- ♣ 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素或局處相關來文政策而更動而更動。
- ♣ 本月菜單：5/2 香鬆飯、5/5 杏片魚丁、5/19 蜜棗豬柳、5/23 芝麻飯、5/27 碎米雞丁含有花生、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 5/18
- ♣ 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

## ♣ 午餐園地 < 米飯營養比一比 >

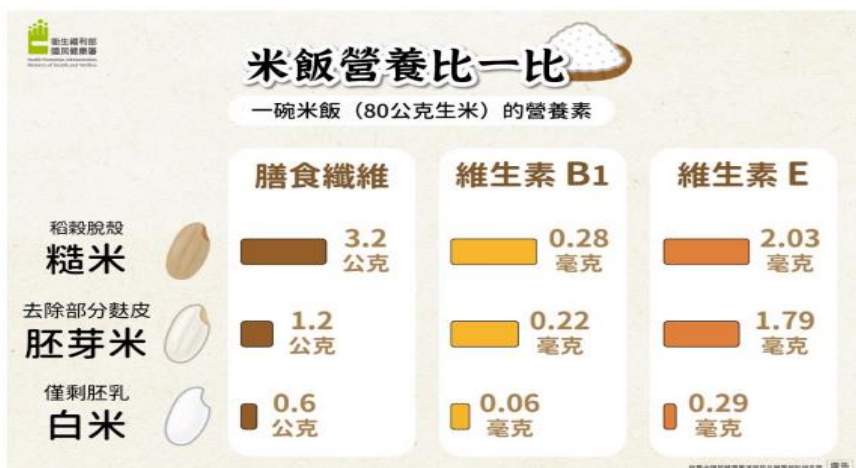
米飯是國人的主食來源，稻米在加工製程中會去除外層的稻殼、米糠或胚芽，形成精製程度不同的米，營養組成也不同喔！

**糙米**：精製程度最低，保存最完整的營養，含有豐富的膳食纖維、維生素 B 群和維生素 E 等營養素。膳食纖維促進腸道健康，降低腸道疾病產生；增加飽足感，有利於體重控制；並促進腸胃蠕動，幫助排便更順暢。

**胚芽米**：糙米去除部分麩皮，保留胚芽，營養素雖略少於糙米但也是維生素 B 群和維生素 E 不錯的來源。維生素 E 有助於增加抗氧化能力。

**精製白米**：去除全部麩皮和胚芽，僅剩胚乳，膳食纖維含量三者中最少，營養價值流失較多。建議搭配糙米、胚芽米一起食用，增加營養素。

提醒大家每餐要跟著「我的餐盤」均衡飲食，攝取比一個拳頭多一點的全穀雜糧類，且應以全穀及未精製雜糧為主食，才能獲取更多的膳食纖維與營養素！



資料來源：

衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4561&pid=14894&sid=15321>

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 5 月 20 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. ( ) 除了糙米、胚芽米外，全穀雜糧類包含：紫米、蕎麥、馬鈴薯、南瓜、玉米、地瓜等，也可以補充維生素跟膳食纖維。
2. ( ) 糙米、胚芽米等全穀類食物富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動排便順暢，維持腸道健康。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 5 月 20 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. ( ) 除了糙米、胚芽米外，全穀雜糧類包含：紫米、蕎麥、馬鈴薯、南瓜、玉米、地瓜等，也可以補充維生素跟膳食纖維。
2. ( ) 糙米、胚芽米等全穀類食物富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動排便順暢，維持腸道健康。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 5 月 20 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. ( ) 除了糙米、胚芽米外，全穀雜糧類包含：紫米、蕎麥、馬鈴薯、南瓜、玉米、地瓜等，也可以補充維生素跟膳食纖維。
2. ( ) 糙米、胚芽米等全穀類食物富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動排便順暢，維持腸道健康。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 5 月 20 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. ( ) 除了糙米、胚芽米外，全穀雜糧類包含：紫米、蕎麥、馬鈴薯、南瓜、玉米、地瓜等，也可以補充維生素跟膳食纖維。
2. ( ) 糙米、胚芽米等全穀類食物富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動排便順暢，維持腸道健康。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 5 月 20 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. ( ) 除了糙米、胚芽米外，全穀雜糧類包含：紫米、蕎麥、馬鈴薯、南瓜、玉米、地瓜等，也可以補充維生素跟膳食纖維。
2. ( ) 糙米、胚芽米等全穀類食物富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動排便順暢，維持腸道健康。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 5 月 20 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. ( ) 除了糙米、胚芽米外，全穀雜糧類包含：紫米、蕎麥、馬鈴薯、南瓜、玉米、地瓜等，也可以補充維生素跟膳食纖維。
2. ( ) 糙米、胚芽米等全穀類食物富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動排便順暢，維持腸道健康。

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