

# 北市內湖區麗山群組 111 年 6 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	6/6	一	咖哩炒飯		牛蒡排	有機山菠菜	金針竹筍湯	全穀根莖類 4.2 份	184.7	
2	6/7	二	有機白米飯	腰果麵腸	豆包炒白菜	有機小松菜	紫菜豆腐湯	豆魚肉蛋類 2.5 份	138.4	
3	6/8	三	糙米飯	金瓜豆腐	家常茄子	清炒油麥菜	香菇冬瓜湯	蔬菜類 1.7 份	114.4	
4	6/9	四	紫米飯	糖醋烤麩	高麗粉絲	有機小白菜	白菜羹	水果類 1.0 份	322.2	
5	6/10	五	蕎麥飯	壽喜燒豆腸	芝麻菜豆拌素雞	薑絲油菜	枸杞青木瓜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	147.3	
6	6/13	一	小米飯	黃瓜油腐	咖哩鮮蔬	有機白莧菜	味噌蔬菜湯	全穀根莖類 3.5 份	578.0	
7	6/14	二	有機白米飯	柚香烤麩	豆簽絲瓜	有機黑葉白菜	三絲羹	豆魚肉蛋類 2.5 份	98.3	
8	6/15	三	黃豆飯	三杯百頁	腰果玉米干丁	薑絲地瓜葉	藥膳蔬菜湯	蔬菜類 1.5 份	133.7	
9	6/16	四	香鬆飯	沙茶素肚	芹香豆包	有機味美菜	枸杞山藥湯	水果類 1.0 份	122.5	
10	6/17	五	素肉燥乾拌麵		素棒腿*2	炒高麗	青菜番茄湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	2114.2	
11	6/20	一	芝麻飯	西芹花干	三杯麵腸	有機空心菜	冬瓜豆皮湯	全穀根莖類 3.6 份	240.9	
12	6/21	二	松子青醬義大利麵		炸什錦	有機荷葉白菜	義式番茄湯	豆魚肉蛋類 2.2 份	288.6	
13	6/22	三	蔬食日：地瓜飯、綜合滷味、鮑菇蒲瓜、香菇青江菜、酸辣湯						蔬菜類 1.7 份	209.8
14	6/23	四	燕麥飯	香料烤麩	豆皮高麗	有機白莧菜	味噌海芽湯	水果類 1.0 份	132.2	
15	6/24	五	麥片飯	麻婆豆腐	腐竹黃瓜木耳	薑絲A菜	香菇蘿蔔湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	268.6	
16	6/27	一	紅藜飯	咖哩麵腸	關東煮	有機油江菜	絲瓜寬粉湯	全穀根莖類 3.5 份	139.0	
17	6/28	二	有機白米飯	雙芋燒豆腸	番茄素雞	有機空心菜	田園濃湯	豆魚肉蛋類 2.3 份	127.8	
18	6/29	三	香菇肉羹麵		滷油豆腐	薑絲莧菜	芋泥包	蔬菜類 1.6 份	130.3	
19	6/30	四	胚芽飯	梅汁豆腐	高麗菜炒花干	枸杞地瓜葉	紅豆紫米湯	水果類 1.0 份	300.0	
20	7/1	五	暑假放假						油脂與堅果種子類 2.5 份	0.0
※每日皆供應水果，水果種類有：洋香瓜、香蕉、鳳梨、小番茄、葡萄							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	326.5		

♣ 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：6/7 腰果麵腸、6/10 芝麻菜豆拌素雞、6/15 腰果玉米干、6/16 香鬆飯、6/20 芝麻飯、6/21 松子青醬義大利麵含有花生、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 6/22。

♣ 中央補助：生鮮食材供應全面為非基因改造產品，每週二供應有機白米、周一周二周四供應有機蔬菜、6/21 提供豆奶，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。



## ♣ 午餐園地 - 校園防疫措施<用餐篇>

### ♣ 午餐園地 <一日三餐這樣做，全穀及未精製雜糧輕鬆吃>

全穀及未精製雜糧對於健康有許多好處~不過該怎麼將這些食材融入我們的日常生活中呢?教大家幾招選擇小撇步，讓大家可以三餐輕鬆吃到全穀及未精製雜糧喔!

⇒ 早餐：全麥吐司、全麥饅頭取代白吐司、白饅頭或者麵包等精製澱粉

⇒ 午餐：將白飯換成糙米飯、什穀米等未精製全穀食材

⇒ 晚餐：以未精製雜糧類，如地瓜、南瓜取代部分米飯和麵類主食

利用以上的原則，我們看看外食或在家裡自備可以怎麼吃吧!

#### 📍 外食族-選食小技巧

早餐店👉 選擇雜糧饅頭取代白饅頭

便利商店👉 選擇烤地瓜、即食玉米、藜麥蔬菜沙拉

自助餐👉 選擇紫米飯、糙米飯取代白飯

#### 📍 自備餐食組-選食小技巧

主食👉 準備糙米、燕麥等取代精製白米

配菜👉 可加入南瓜、山藥等作為料理食材

點心👉 以烤地瓜、馬鈴薯沙拉等未精製雜糧料理取代糕點類等精製澱粉

根據每日飲食指南建議，每天主食應多攝取全穀及未精製雜糧，

只要跟著上面的撇步做，就可以輕鬆吃足全穀及未精製雜糧喔!!

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>

**外食、自煮全穀這樣吃**

**外食組**

- 1 早餐店**  
選擇雜糧饅頭取代白饅頭
- 2 便利商店**  
選擇烤地瓜、即食玉米、藜麥蔬菜沙拉
- 3 自助餐**  
選擇紫米飯、糙米飯取代白飯

**自備組**

- 1 主食**  
準備糙米、燕麥等取代白米
- 2 配菜**  
可加入南瓜、山藥等作為料理食材
- 3 點心**  
以烤地瓜、馬鈴薯沙拉等未精製雜糧料理取代糕點類等精製澱粉

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 月 15 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. ( ) 稀飯除了當早餐也很適合腸胃不適的人食用，但因消化快速容易飢餓反而越吃越多，因此可添加地瓜、雜糧等補充膳食纖維延緩吸收增加飽食感。
2. ( ) 買飯糰當早餐時，可請店家更換紫米或十穀米取代白糯米。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 月 15 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. ( ) 稀飯除了當早餐也很適合腸胃不適的人食用，但因消化快速容易飢餓反而越吃越多，因此可添加地瓜、雜糧等補充膳食纖維延緩吸收增加飽食感。
2. ( ) 買飯糰當早餐時，可請店家更換紫米或十穀米取代白糯米。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 月 15 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. ( ) 稀飯除了當早餐也很適合腸胃不適的人食用，但因消化快速容易飢餓反而越吃越多，因此可添加地瓜、雜糧等補充膳食纖維延緩吸收增加飽食感。
2. ( ) 買飯糰當早餐時，可請店家更換紫米或十穀米取代白糯米。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 月 15 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. ( ) 稀飯除了當早餐也很適合腸胃不適的人食用，但因消化快速容易飢餓反而越吃越多，因此可添加地瓜、雜糧等補充膳食纖維延緩吸收增加飽食感。
2. ( ) 買飯糰當早餐時，可請店家更換紫米或十穀米取代白糯米。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 月 15 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. ( ) 稀飯除了當早餐也很適合腸胃不適的人食用，但因消化快速容易飢餓反而越吃越多，因此可添加地瓜、雜糧等補充膳食纖維延緩吸收增加飽食感。
2. ( ) 買飯糰當早餐時，可請店家更換紫米或十穀米取代白糯米。

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

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 月 15 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. ( ) 稀飯除了當早餐也很適合腸胃不適的人食用，但因消化快速容易飢餓反而越吃越多，因此可添加地瓜、雜糧等補充膳食纖維延緩吸收增加飽食感。
2. ( ) 買飯糰當早餐時，可請店家更換紫米或十穀米取代白糯米。

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