

北市內湖區麗山群組 111 年 9 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		
2	8/30	二	有機白米飯	麻油百頁	彩繪玉米	有機空心菜	芹菜蘿蔔湯	豆魚肉蛋類 2.2 份	176.5	
3	8/31	三	燕麥飯	醬爆豆腸	菇菇燴豆腐	薑絲油麥菜	金菇筍片湯	蔬菜類 1.3 份	162.6	
4	9/1	四	有機糙米飯	素佛跳牆	糖醋烤麩	有機小松菜	薑絲海芽湯	水果類 1.0 份	102.4	
5	9/2	五	哨子麵疙瘩		梅甘豆包	清炒莧菜	冬瓜湯	水 油脂與堅果種子類 2.5 份	411.5	
6	9/5	一	紅藜飯	素鹽水雞	素肉燥油腐	有機油江菜	味噌蔬菜湯	全穀根莖類 2.7 份	246.5	
7	9/6	二	有機白米飯	椒鹽豆腐	咖哩鮮蔬	有機黑葉白菜	素肉羹湯	果 豆魚肉蛋類 1.7 份	233.0	
8	9/7	三	蕎麥飯	京醬干片	香菇蒲瓜	炒高麗	番茄黃芽湯	蔬菜類 1.3 份	481.2	
9	9/8	四	素沙茶炒飯		紅燒烤麩	有機莧菜	紅豆西米露	供 水果類 1.0 份	220.8	
10	9/9	五	中秋連假						油脂與堅果種子類 2.5 份	0.0
11	9/12	一	芝麻飯	泰式打拋百頁	螞蟻上樹	有機小白菜	黃瓜豆包湯	應 全穀根莖類 3.8 份	200.2	
12	9/13	二	有機白米飯	素龍鳳腿*2	關東煮	有機味美菜	羅宋湯	豆魚肉蛋類 1.8 份	155.1	
13	9/14	三	蔬食日：羅漢齋炒麵、綜合滷味、雙色花椰、青菜豆腐湯					相 蔬菜類 1.5 份	273.3	
14	9/15	四	紫米飯	炸什錦	三杯鮑菇	有機空心菜	福菜桂竹筍湯	水果類 1.0 份	98.8	
15	9/16	五	有機糙米飯	味噌燒豆腐	白菜燒豆包	枸杞油菜	玉米蘿蔔湯	互 油脂與堅果種子類 2.5 份	219.4	
16	9/19	一	南瓜素火腿飯		素肉排	有機黑葉白菜	藥膳湯	全穀根莖類 3.9 份	90.2	
17	9/20	二	有機白米飯	彩椒豆包	黃芽干絲	有機小松菜	玉米豆腐湯	搭 豆魚肉蛋類 2.8 份	264.6	
18	9/21	三	薏仁飯	素肉燥油腐	菜豆炒干片	薑絲空心菜	絲瓜湯	蔬菜類 1.4 份	445.2	
19	9/22	四	有機糙米飯	梅菜苦瓜烤麩	水蓮香菇炒豆包	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯	配 水果類 1.0 份	215.0	
20	9/23	五	香鬆飯	糖醋豆腸	香菇豆腐	有機高麗菜	關東煮湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	270.7	
21	9/26	一	小米飯	回鍋干片	鮮菇花椰	有機莧菜	香菇冬瓜湯	全穀根莖類 3.4 份	626.4	
22	9/27	二	茄汁義大利麵		九層塔豆包	有機油江菜	薑絲紫菜湯	豆魚肉蛋類 1.3 份	273.9	
23	9/28	三	麥片飯	素蒼蠅頭	絲瓜寬粉	薑絲地瓜葉	枸杞南瓜湯	蔬菜類 1.7 份	490.6	
24	9/29	四	雜糧飯	蜜汁豆干	時蔬山藥	有機小白菜	白菜羹	水果類 1.0 份	190.1	
25	9/30	五	有機糙米飯	咖哩百頁	什錦炒年糕	蔥酥A菜	番茄豆腐湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	190.1	
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、蘋果、火龍果、西瓜、芭樂、木瓜							納：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	262.5		

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。

9/2、9/8、9/13、9/15、9/19、9/20 供應低糖或無糖豆奶。

本月菜單：9/12 芝麻飯、9/21 香鬆飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，9/27 提供堅果包，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 9/14。

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、9/27 提供補助豆奶，每日 3 道菜

請主食材符合 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。

暑假已接近尾聲，疫情目前逐漸趨緩，但也不能鬆懈。教育部呼籲，防疫最基本措施仍是：平時落實勤洗手、戴口罩與咳嗽禮節及生病在家休息。此外，用餐時間也要注意依相關防疫指引，注意衛生安全，並針對營養午餐的防疫宣布了一系列的措施，避免感染：

吃飯前

1. 進行環境清潔消毒，將吃飯用的桌椅、打菜用的桌椅以酒精或 1:100 稀釋漂白水擦拭過。
2. 老師、學生們確實洗手消毒。
3. 固定專人負責打菜，並穿戴圍裙、口罩、帽子、手套。
4. 排隊領菜的人戴上口罩，安靜排隊不講話。
5. 整班取餐完畢，餐桶隨時加蓋，避免病菌污染。

吃飯中

1. 吃飯時座位間隔他人 1.5 公尺或使用防疫隔板，不要面對面吃飯。
2. 回到座位再脫下口罩，手不要接觸口罩面、口罩不要放在桌上。
3. 不交談、不接觸其他人。
4. 以個人套餐自備餐具為主，不跟其他人共食一盤、不把食物分給其他人。
5. 二次打菜要離開座位時，也務必戴上口罩，不交談，整班統一專人負責第二輪打菜更佳。
6. 班級若需至備餐區補餐，請指導學生，務必配戴口罩並以班級餐桶加蓋，至備餐區補餐。

避免帶個人餐具前往，減少不必要接觸風險。

吃飯後

1. 用餐完畢，於自己座位進行潔牙漱口，刷牙完畢戴上口罩。
2. 進行環境清潔消毒，將吃飯用的隔板桌椅、打菜用的桌椅以酒精或稀釋漂白水擦拭過並清潔洗淨雙手。
3. 班級用餐完廚餘請倒不鏽鋼餐桶，個人垃圾衛生紙等請丟裝餐具的塑膠袋內，勿將垃圾及廚餘混合放置。



午餐防疫要注意



抬餐、飯前要洗手



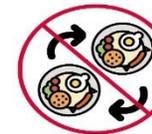
指定專人打菜



打菜後食物請加蓋



盛菜、用餐不交談



飯菜不交換



餐具不共用

資料來源：

教育部

https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=79

B4A3FD29C8630F

臺北市政府教育局 <https://reurl.cc/qgxK8D>

Health & hope <https://heho.com.tw/archives/171938>

彰化縣政府

https://www2.chcg.gov.tw/main/main_act/main_print2.asp?main_id=3134

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 19 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. () 防疫最基本措施為：勤洗手、戴口罩及生病在家休息。
2. () 用餐前確實洗淨雙手，排隊取餐不說話，用餐時安靜不交談不共餐，用餐潔牙後戴上口罩。

_____年_____班 座號_____姓名_____