

臺北市內湖區麗山群組 111 年 9 月份學校午餐菜單

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	麻油肉片	彩繪玉米	有機空心菜	蘿蔔魚丸湯	豆魚肉蛋類 2.7 份	109.2	
3	8/31	三	燕麥飯	貴妃燒雞	菇菇燴豆腐	薑絲油麥菜	筍片龍骨湯	蔬菜類 1.4 份	133.7	
4	9/1	四	有機糙米飯	佛跳牆燉肉	紅蘿蔔洋蔥炒蛋	有機小松菜	海芽肉絲湯	水果類 1.0 份	133.6	
5	9/2	五	哨子麵疙瘩		梅甘魚丁	蔥酥莧菜	冬瓜雞湯	水 油脂與堅果種子類 2.5 份	225.1	
6	9/5	一	紅藜飯	鹽水雞	肉燥油腐	有機油江菜	味噌蔬菜湯	全穀根莖類 2.5 份	205.6	
7	9/6	二	有機白米飯	蒜香魚丁	咖哩炒蛋	有機黑葉白菜	肉羹湯	果 豆魚肉蛋類 2.2 份	254.2	
8	9/7	三	蕎麥飯	鹹豬肉炒豆干	香菇蒲瓜	蝦皮高麗	番茄黃芽湯	蔬菜類 1.2 份	209.4	
9	9/8	四	沙茶肉絲蛋炒飯		蔥油雞排	有機莧菜	紅豆西米露	供 水果類 1.0 份	155.5	
10	9/9	五	中秋連假						水 油脂與堅果種子類 2.5 份	0.0
11	9/12	一	芝麻飯	泰式打拋肉	螞蟻上樹	有機小白菜	黃瓜雞湯	應 全穀根莖類 3.9 份	260.8	
12	9/13	二	有機白米飯	五香滷雞腿	關東煮	有機味美菜	羅宋湯	相 豆魚肉蛋類 2.8 份	169.2	
13	9/14	三	蔬食日：羅漢齋炒麵、滷蛋干丁、雙色花椰、青菜豆腐湯						蔬菜類 1.4 份	450.6
14	9/15	四	紫米飯	椒鹽魚排	三杯鮑菇	有機空心菜	南瓜濃湯	水果類 1.0 份	151.5	
15	9/16	五	有機糙米飯	味噌燉肉	白菜燒豆包	枸杞油菜	玉米蛋花湯	互 油脂與堅果種子類 2.5 份	117.3	
16	9/19	一	南瓜火腿飯		鐵路排骨	有機黑葉白菜	藥膳龍骨湯	全穀根莖類 3.9 份	101.7	
17	9/20	二	有機白米飯	生炒花枝	黃芽干絲	有機小松菜	雞蓉玉米濃湯	搭 豆魚肉蛋類 3.2 份	244.7	
18	9/21	三	香鬆飯	炸雞腿	什錦干片	蔥酥空心菜	絲瓜肉片湯	蔬菜類 1.5 份	271.1	
19	9/22	四	有機糙米飯	梅菜肉片	鮮菇花椰	有機荷葉白菜	味噌蛋花湯	配 水果類 1.0 份	252.6	
20	9/23	五	薏仁飯	糖醋魚丁	香菇蒸蛋	有機高麗菜	關東煮湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	171.1	
21	9/26	一	小米飯	蔥爆豬柳	照燒花枝丸*2	有機莧菜	香菇冬瓜湯	全穀根莖類 3.4 份	161.1	
22	9/27	二	番茄肉醬螺絲麵		豆乳雞	有機油江菜	紫菜蛋花湯	豆魚肉蛋類 2.2 份	92.5	
23	9/28	三	麥片飯	豉汁魚丁	高麗菜炒肉片	薑絲地瓜葉	南瓜雞湯	蔬菜類 1.3 份	178.8	
24	9/29	四	雜糧飯	拉油里肌	義式炒蛋	有機小白菜	白菜羹	水果類 1.0 份	207.4	
25	9/30	五	有機糙米飯	咖哩雞	什錦炒年糕	蔥酥A菜	番茄豆腐湯	水 油脂與堅果種子類 2.5 份	95.2	
※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							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	189.2		

※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。

※本月菜單：9/8 紅豆西米露、9/15 南瓜濃湯、9/20 雞蓉玉米濃湯、9/29 義式炒蛋供應含有「奶類」；

9/2、9/8、9/13、9/19 供應保久乳。

※本月菜單：9/6 蒜香魚丁、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、周一二四供應有機蔬菜、9/27 提供補助豆奶，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。



本校供應午餐肉品皆使用 CAS 臺灣國產請師生家長放心

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=79B4A3FD29C8630F

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://www.2.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_____