

# 北市內湖區麗山群組 111 年 10 月份學校午餐素食菜單

NO	日期	星期	主食	副食		湯	水果	附餐	一週平均供應之份數	每日鈣量	
1	10/3	一	紫米飯	回鍋干片	關東煮	有機空心菜	味噌蔬菜湯		全穀根莖類 4.3 份	583.8	
2	10/4	二	有機白米飯	麻油烤麩	水蓮鮮菇豆包	有機小松菜	三絲羹	豆奶	豆魚肉蛋類 2.3 份	138.1	
3	10/5	三	薏仁飯	義式豆子燒麵腸	香菇黃瓜	炒高麗	薑絲海芽湯		蔬菜類 1.6 份	79.5	
4	10/6	四	菠蘿炒飯		紅糟豆包	有機荷葉白菜	榨菜黃芽湯	水 豆奶	水果類 1.0 份	209.5	
5	10/7	五	燕麥飯	三杯豆腸	白菜麵筋	薑絲莧菜	綠豆地瓜湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	192.7	
6	10/10	一	雙十節						果	全穀根莖類 3.3 份	0.0
7	10/11	二	有機白米飯	南瓜咖哩百頁	彩繪玉米	有機黑葉白菜	鮮蔬湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 1.6 份	193.7	
8	10/12	三	地瓜飯	柚香豆腐	素肉燥	枸杞油菜	羅宋湯	供	蔬菜類 1.2 份	549.3	
9	10/13	四	有機糙米飯	芹香豆包	紅燒茄子	有機山菠菜	蘑菇濃湯		水果類 1.0 份	348.8	
10	10/14	五	麵線羹		酸菜麵腸	薑絲A菜	刈包	應 豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	55.9	
11	10/17	一	麥片飯	鮑菇油腐	家常寬粉	有機小白菜	肉骨茶湯		全穀根莖類 4.7 份	360.3	
12	10/18	二	有機白米飯	麻婆豆腐	鮑菇花椰	有機味美菜	枸杞南瓜湯	相 豆奶	豆魚肉蛋類 2.1 份	253.3	
13	10/19	三	芋頭絲瓜鹹粥		西芹炒黑豆干	薑絲地瓜葉	豆沙包		蔬菜類 1.5 份	207.7	
14	10/20	四	蕎麥飯	五香百頁	豆皮高麗	有機空心菜	薑絲紫菜湯	互	水果類 1.0 份	127.0	
15	10/21	五	有機糙米飯	年糕素肚	泡菜豆腐	有機高麗菜	芹菜蘿蔔湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	211.9	
16	10/24	一	香鬆飯	沙茶豆干	杏鮑菇炒豆包	有機味美菜	玉米豆腐湯	搭 豆奶	全穀根莖類 3.6 份	609.1	
17	10/25	二	炸醬麵		素棒腿*2	有機荷葉白菜	香菇冬瓜湯	堅果包	豆魚肉蛋類 2.6 份	1874.6	
18	10/26	三	紅藜飯	糖醋地瓜豆腸	客家小炒	薑絲莧菜	芹香結菜湯	配	蔬菜類 1.3 份	412.9	
19	10/27	四	有機糙米飯	香椿油腐	照燒素肚	有機青松菜	酸辣湯	豆奶	水果類 1.0 份	267.3	
20	10/28	五	雜糧飯	塔香麵腸	三色玉米	金針油麥菜	番茄黃芽湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	90.4	
21	10/31	一	芝麻飯	壽喜燒烤麩	龍鬚菜炒豆干	有機油江菜	青木瓜豆腐湯		全穀根莖類 3.6 份	180.3	
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、蘋果、火龍果、木瓜、百香果 ※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。									鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 334.9	

- ♣ 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。
- ♣ **10/4、10/6、10/14、10/18、10/24、10/27 供應低糖或無糖豆奶。**
- ♣ 本月菜單：**10/14 刈包、10/21 年糕素肚、10/24 香鬆飯、10/31 芝麻飯**含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**10/25 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 10/19。
- ♣ **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、10/11 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 - 動物奶 vs 植物奶

牛奶、豆奶、燕麥奶雖然都有個「奶」字，但從營養學來看，牛奶是「乳品類」，豆奶屬蛋白質「豆魚蛋肉類」，而燕麥奶則為「全穀雜糧類」。之所以名稱上都有奶，與乳白液態狀看起來與牛奶相似有關。三者營養價值都很高，也各有獨特差異之處。

**牛奶：**是鈣質的主要營養來源，每 1C.C.牛奶富含 1 毫克鈣質，且含有乳糖更有助鈣吸收，早晚各一杯就補足一天鈣質所需一半。不過，鈣質攝取雖然對骨骼牙齒發育很重要，但也需搭配飲食均衡、多運動和曬太陽，其他營養素協助鈣質吸收。

**豆奶：**就是所謂的豆漿，主要以黃豆製成，是個優質的蛋白質攝取來源，適合健身者、素食者等族群，從非肉類補足蛋白質，受矚目的營養包括大豆纖維、大豆異黃酮等，對於高膽固醇、血脂高的族群有很大的益處。當然，豆奶也有可能是豆漿加牛奶，需看清楚標示。

**燕麥奶：**主要成分是燕麥顆粒，若不想接觸白飯等精緻澱粉，可以此方式攝取全穀雜糧類的澱粉，挑選有顆粒無添加糖的較為理想。燕麥奶是經過浸泡、烹煮、瀝乾、攪打，以及各家廠商不同製法等，製作成飲品型態的燕麥，因此除了富有燕麥維生素 B 群的營養，最出色的特點也包括水溶性纖維高，有助增加飽足感、代謝腸道廢物、促進排便等，也有助控制血脂、血壓。

若動物奶改喝植物奶會不會更好？對於不是乳糖不耐症、牛奶過敏或全素飲食的人，對正值成長的學童、青少年和孕婦來說，牛奶仍是一個能提供較豐富且優質蛋白質與鈣質的理想選項。若選擇喝植物奶者則不易達到需求量，因此可多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐等高鈣食物來補足需求量。

**一張圖看懂**

**牛奶.豆奶.燕麥奶有何差別!**

	牛奶	豆奶	燕麥奶
營養分類	乳製品	蛋白質	全穀雜糧
主要成分	牛奶	黃豆	燕麥顆粒 (非精緻澱粉)
知名營養	鈣質	優質蛋白質、 大豆異黃酮、 大豆纖維等。	維生素B群、 水溶性纖維、 其他相關營養
適合族群	養骨族群 發育族群 高血脂、血壓	健身者 素食者 高血脂、血壓	減重、外食族 (不想吃白飯) 高血脂、血壓
較不適合	乳糖不耐症 腸胃較敏感 晚期腎臟病	晚期腎臟病	糖友需酌量 晚期腎臟病

\*以上為常見類型,亦可能混搭,挑選時可多留意營養標示!

資訊來源: 簡鈺輝營養師

# 北市內湖區麗山群組 111 年 10 月份學校午餐素食菜單

NO	日期	星期	主食	副食	湯	水果	附餐	一週平均供應之份數	每日鈣量		
1	10/3	一	紫米飯	回鍋干片	關東煮	有機空心菜	味噌蔬菜湯	水 果 供 應 相 互 搭 配	全穀根莖類 4.3 份	583.8	
2	10/4	二	有機白米飯	麻油烤麩	水蓮鮮菇豆包	有機小松菜	三絲羹		豆奶	豆魚肉蛋類 2.3 份	138.1
3	10/5	三	薏仁飯	義式豆子燒麵腸	香菇黃瓜	炒高麗	薑絲海芽湯			蔬菜類 1.6 份	79.5
4	10/6	四	菠蘿炒飯	紅糟豆包	有機荷葉白菜	榨菜黃芽湯	保久乳/豆奶		水果類 1.0 份	209.5	
5	10/7	五	燕麥飯	三杯豆腸	白菜麵筋	薑絲莧菜			油脂與堅果種子類 2.5 份	192.7	
6	10/10	一	雙十節							全穀根莖類 3.3 份	0.0
7	10/11	二	有機白米飯	南瓜咖哩百頁	彩繪玉米	有機黑葉白菜	鮮蔬湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類 1.6 份	193.7
8	10/12	三	地瓜飯	柚香豆腐	素肉燥	枸杞油菜	羅宋湯			蔬菜類 1.2 份	549.3
9	10/13	四	有機糙米飯	芹香豆包	紅燒茄子	有機山菠菜	蘑菇濃湯			水果類 1.0 份	348.8
10	10/14	五	麵線羹	酸菜麵腸	薑絲A菜	刈包	保久乳/豆奶		油脂與堅果種子類 2.5 份	55.9	
11	10/17	一	麥片飯	鮑菇油腐	家常寬粉	有機小白菜	肉骨茶湯			全穀根莖類 4.7 份	360.3
12	10/18	二	有機白米飯	麻婆豆腐	鮑菇花椰	有機味美菜	枸杞南瓜湯		保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.1 份	253.3
13	10/19	三	芋頭絲瓜鹹粥	西芹炒黑豆干	薑絲地瓜葉	豆沙包				蔬菜類 1.5 份	207.7
14	10/20	四	蕎麥飯	五香百頁	豆皮高麗	有機空心菜	薑絲紫菜湯			水果類 1.0 份	127.0
15	10/21	五	有機糙米飯	年糕素肚	泡菜豆腐	有機高麗菜	芹菜蘿蔔湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	211.9
16	10/24	一	香鬆飯	沙茶豆干	杏鮑菇炒豆包	有機味美菜	玉米豆腐湯		保久乳/豆奶	全穀根莖類 3.6 份	609.1
17	10/25	二	炸醬麵	素棒腿*2	有機荷葉白菜	香菇冬瓜湯	堅果包			豆魚肉蛋類 2.6 份	1874.6
18	10/26	三	紅藜飯	糖醋地瓜豆腸	客家小炒	薑絲莧菜	芹香結菜湯			蔬菜類 1.3 份	412.9
19	10/27	四	有機糙米飯	香椿油腐	照燒素肚	有機青松菜	酸辣湯		豆奶	水果類 1.0 份	267.3
20	10/28	五	雜糧飯	塔香麵腸	三色玉米	金針油麥菜	番茄黃芽湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	90.4
21	10/31	一	芝麻飯	壽喜燒烤麩	龍鬚菜炒豆干	有機油江菜	青木瓜豆腐湯			全穀根莖類 3.6 份	180.3
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、蘋果、火龍果、木瓜、百香果								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	334.9		

♣ 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。

♣ **10/4、10/6、10/14、10/18、10/24、10/27 供應低糖或無糖豆奶。**

♣ 本月菜單：10/14 刈包、10/21 年糕素肚、10/24 香鬆飯、10/31 芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**10/25 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 10/19。

♣ **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、10/11 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 - 動物奶 vs 植物奶

牛奶、豆奶、燕麥奶雖然都有個「奶」字，但從營養學來看，牛奶是「乳品類」，豆奶屬蛋白質「豆魚蛋肉類」，而燕麥奶則為「全穀雜糧類」。之所以名稱上都有奶，與乳白液態狀看起來與牛奶相似有關。三者營養價值都很高，也各有獨特差異之處。

**牛奶：**是鈣質的主要營養來源，每 1C.C.牛奶富含 1 毫克鈣質，且含有乳糖更有助鈣吸收，早晚各一杯就補足一天鈣質所需一半。不過，鈣質攝取雖然對骨骼牙齒發育很重要，但也需搭配飲食均衡、多運動和曬太陽，其他營養素協助鈣質吸收。

**豆奶：**就是所謂的豆漿，主要以黃豆製成，是個優質的蛋白質攝取來源，適合健身者、素食者等族群，從非肉類補足蛋白質，受矚目的營養包括大豆纖維、大豆異黃酮等，對於高膽固醇、血脂高的族群有很大的益處。當然，豆奶也有可能是豆漿加牛奶，需看清楚標示。

**燕麥奶：**主要成分是燕麥顆粒，若不想接觸白飯等精緻澱粉，可以此方式攝取全穀雜糧類的澱粉，挑選有顆粒無添加糖的較為理想。燕麥奶是經過浸泡、烹煮、瀝乾、攪打，以及各家廠商不同製法等，製作成飲品型態的燕麥，因此除了富有燕麥維生素 B 群的營養，最出色的特點也包括水溶性纖維高，有助增加飽足感、代謝腸道廢物、促進排便等，也有助控制血脂、血壓。

若動物奶改喝植物奶會不會更好？對於不是乳糖不耐症、牛奶過敏或全素飲食的人，對正值成長的學童、青少年和孕婦來說，牛奶仍是一個能提供較豐富且優質蛋白質與鈣質的理想選項。若選擇喝植物奶者則不易達到需求量，因此可多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐等高鈣食物來補足需求量。



**一張圖看懂**

**牛奶、豆奶、燕麥奶有何差別！**

	牛奶	豆奶	燕麥奶
營養分類	乳製品	蛋白質	全穀雜糧
主要成分	牛奶	黃豆	燕麥顆粒 (非精緻澱粉)
知名營養	鈣質	優質蛋白質、 大豆異黃酮、 大豆纖維等。	維生素B群、 水溶性纖維、 其他相關營養
適合族群	· 養骨族群 · 發育族群 · 高血脂、血壓	· 健身者 · 素食者 · 高血脂、血壓	· 減重、外食族 (不想吃白飯) · 高血脂、血壓
較不適合	· 乳糖不耐症 · 腸胃較敏感 · 晚期腎臟病	晚期腎臟病	· 糖友需酌量。 · 晚期腎臟病

\*以上為常見類型，亦可能混搭，挑選時可多留意營養標示！

資訊來源：簡鈺禪營養師

資料來源：

<https://health.udn.com/health/story/6037/6044457>

<https://www.edh.tw/article/27658>

<https://www.twvns.org/info/faq/392-2021-03-29-09-24-44>

有獎徵答(請沿虛線剪下,於10月21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. ( ) 牛奶是鈣質的最佳來源,每1C.C.牛奶可供1毫克鈣質。
2. ( ) 素食者若要補充鈣質,除了多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐外,還要多運動多曬太陽,均衡飲食。

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

有獎徵答(請沿虛線剪下,於10月21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. ( ) 牛奶是鈣質的最佳來源,每1C.C.牛奶可供1毫克鈣質。
2. ( ) 素食者若要補充鈣質,除了多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐外,還要多運動多曬太陽,均衡飲食。

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

有獎徵答(請沿虛線剪下,於10月21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. ( ) 鈣質的最佳來源主要還是牛奶。
2. ( ) 素食者若要補充鈣質,除了多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐外,還要多運動多曬太陽,均衡飲食。

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

有獎徵答(請沿虛線剪下,於10月21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. ( ) 牛奶是鈣質的最佳來源,每1C.C.牛奶可供1毫克鈣質。
2. ( ) 素食者若要補充鈣質,除了多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐外,還要多運動多曬太陽,均衡飲食。

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

有獎徵答(請沿虛線剪下,於10月21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. ( ) 牛奶是鈣質的最佳來源,每1C.C.牛奶可供1毫克鈣質。
2. ( ) 素食者若要補充鈣質,除了多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐外,還要多運動多曬太陽,均衡飲食。

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

有獎徵答(請沿虛線剪下,於10月21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. ( ) 牛奶是鈣質的最佳來源,每1C.C.牛奶可供1毫克鈣質。
2. ( ) 素食者若要補充鈣質,除了多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐外,還要多運動多曬太陽,均衡飲食。

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

有獎徵答(請沿虛線剪下,於10月21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. ( ) 牛奶是鈣質的最佳來源,每1C.C.牛奶可供1毫克鈣質。
2. ( ) 素食者若要補充鈣質,除了多攝取深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干、板豆腐外,還要多運動多曬太陽,均衡飲食。

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