

臺北市內湖區麗山群組 111 年 10 月份學校午餐菜單

| 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 | 回鍋肉 | 關東煮 | 有機空心菜 | 味噌蔬菜湯 | 全穀根莖類 3.3 份 | 275.6 | |
| 2 | 10/4 | 二 | 有機白米飯 | 麻油雞排 | 番茄炒蛋 | 有機小松菜 | 三絲羹 | 豆魚肉蛋類 2.1 份 | 139.9 | |
| 3 | 10/5 | 三 | 薏仁飯 | 義式豆子燉肉 | 香菇黃瓜 | 青蔥高麗 | 海芽蛋花湯 | 蔬菜類 1.1 份 | 73.3 | |
| 4 | 10/6 | 四 | 菠蘿炒飯 | | 紅糟魚塊 | 有機荷葉白菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果類 1.0 份 | 128.8 | |
| 5 | 10/7 | 五 | 燕麥飯 | 海苔雞腿 | 白菜麵筋 | 蔥酥莧菜 | 綠豆地瓜湯 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 157.8 | |
| 6 | 10/10 | 一 | 雙十節 | | | | 果 | 全穀根莖類 4.0 份 | 0.0 | |
| 7 | 10/11 | 二 | 有機白米飯 | 南瓜咖哩豬 | 彩繪玉米 | 有機黑葉白菜 | 鮮蔬湯 | 補助豆奶 | 豆魚肉蛋類 3.0 份 | 109.8 |
| 8 | 10/12 | 三 | 地瓜飯 | 柚香魚丁 | 筍香肉燥 | 蔥酥油菜 | 羅宋湯 | 蔬菜類 1.4 份 | 134.7 | |
| 9 | 10/13 | 四 | 有機糙米飯 | 蔥油雞 | 木須肉絲炒蛋 | 有機山菠菜 | 蘑菇濃湯 | 水果類 1.0 份 | 140.4 | |
| 10 | 10/14 | 五 | 麵線羹 | | 酸菜肉片 | 薑絲A菜 | 刈包 | 保久乳/豆奶 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 101.0 |
| 11 | 10/17 | 一 | 麥片飯 | 麻油雞 | 家常寬粉 | 有機小白菜 | 肉骨茶湯 | 全穀根莖類 4.8 份 | 121.1 | |
| 12 | 10/18 | 二 | 有機白米飯 | 麻婆魚丁 | 青花肉片 | 有機味美菜 | 南瓜濃湯 | 保久乳/豆奶 | 豆魚肉蛋類 2.4 份 | 245.5 |
| 13 | 10/19 | 三 | 蔬食日:芋頭絲瓜鹹粥、什錦滷蛋、薑絲地瓜葉、豆沙包 | | | | 供 | 蔬菜類 1.4 份 | 242.6 | |
| 14 | 10/20 | 四 | 蕎麥飯 | 五香豬排 | 高麗菜炒雞丁 | 有機空心菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果類 1.0 份 | 104.2 | |
| 15 | 10/21 | 五 | 有機糙米飯 | 年糕炸雞 | 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 | 209.8 | |
| 16 | 10/24 | 一 | 香鬆飯 | 沙茶花枝 | 杏鮑菇炒豆包 | 有機味美菜 | 玉米蛋花湯 | 保久乳/豆奶 | 全穀根莖類 3.5 份 | 123.5 |
| 17 | 10/25 | 二 | 炸醬麵 | | 蜜汁雞腿 | 有機荷葉白菜 | 香菇冬瓜湯 | 堅果包 | 豆魚肉蛋類 3.1 份 | 1757.3 |
| 18 | 10/26 | 三 | 紅藜飯 | 糖醋豬柳 | 客家小炒 | 薑絲莧菜 | 結菜大骨湯 | 蔬菜類 1.3 份 | 411.8 | |
| 19 | 10/27 | 四 | 有機糙米飯 | 山東燒雞 | 照燒花枝丸*2 | 有機青松菜 | 酸辣湯 | 水果類 1.0 份 | 134.7 | |
| 20 | 10/28 | 五 | 雜糧飯 | 鹹酥魚排 | 玉米蒸蛋 | 蔥酥油麥菜 | 番茄黃芽湯 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 71.4 | |
| 21 | 10/31 | 一 | 芝麻飯 | 迷迭香里肌 | 芹香黑輪 | 有機油江菜 | 青木瓜雞湯 | 全穀根莖類 3.3 份 | 99.1 | |
| ※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 | 每月鈣量 237.2 | |

❖ 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：10/13 蘑菇濃湯、10/18 南瓜濃湯供應含有「奶類」；**10/6、10/14、10/18、10/24 供應保久乳。**

❖ 本月菜單：**10/14 刈包、10/21 年糕炸雞、10/24 香鬆飯、10/25 蜜汁雞腿、10/28 鹹酥魚排、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。



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 - 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:簡鈺樺營養師

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_____