

臺北市內湖區麗山群組 111 年 11 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	
2	11/1	二	有機白米飯	香菇雞	越南寬粉	有機空心菜	海芽蛋花湯	豆魚肉蛋類 2.0 份	135.4	
3	11/2	三	薏仁飯	瓜仔蒸肉餅	三杯百頁	薑絲菠菜	冬瓜龍骨湯	蔬菜類 1.2 份	133.6	
4	11/3	四	有機糙米飯	酥炸魚丁	菜脯炒蛋	有機黑葉白菜	南瓜濃湯	水果類 1.0 份	197.6	
5	11/4	五	油飯	沙嗲雞排	有機高麗菜	味噌蔬菜湯	保久乳/豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	147.7		
6	11/7	一	麥片飯	黑胡椒雞丁	什錦干片	有機青松菜	芋香米粉湯	全穀根莖類 5.2 份	326.3	
7	11/8	二	有機米芝麻飯	蒜泥白肉	甜不辣炒蛋	有機小白菜	肉骨茶湯	豆魚肉蛋類 3.5 份	200.5	
8	11/9	三	五穀飯	親子雞井	蜜汁地瓜	薑絲油麥菜	青菜豆腐湯	蔬菜類 1.8 份	86.9	
9	11/10	四	奶油雞蓉螺絲麵	香料里肌	有機味美菜	義式番茄湯	保久乳/豆奶 水果類 1.0 份	135.0		
10	11/11	五	有機糙米飯	樹子魚片	白菜豆包	蔥酥地瓜葉	大滷湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	154.1	
11	11/14	一	燕麥飯	香菇肉燥	高麗菜炒肉片	有機黑葉白菜	蘿蔔魚丸湯	全穀根莖類 4.2 份	279.2	
12	11/15	二	培根蛋炒飯	蔥燒雞腿	有機荷葉白菜	青木瓜龍骨湯	保久乳/豆奶 豆魚肉蛋類 2.9 份	122.3		
13	11/16	三	薏仁飯	咖哩魚	醬燒豆腸	薑絲A菜	冬菜冬粉湯	蔬菜類 1.5 份	88.2	
14	11/17	四	紫米飯	蜂蜜核桃雞	花椰炒肉絲	有機高麗菜	酸辣湯	水果類 1.0 份	184.6	
15	11/18	五	有機糙米飯	筍干扣肉	日式蒸蛋	蔥酥菠菜	山藥大骨湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	164.0	
16	11/21	一	紅藜飯	安東燉雞	什錦豆腐	有機味美菜	黃瓜龍骨湯	全穀根莖類 4.4 份	204.6	
17	11/22	二	有機米香鬆飯	砂鍋魚丁	關東煮	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	堅果+豆奶 豆魚肉蛋類 2.7 份	227.3	
18	11/23	三	蔬食日：番茄紅燒素麵、紅茶滷蛋、香菇花椰、芝麻包						蔬菜類 1.4 份	419.6
19	11/24	四	有機糙米飯	白醬燉肉	彩蔬鮑菇	有機廣島菜	香菇雞湯	補助豆奶 水果類 1.0 份	116.8	
20	11/25	五	雜糧飯	椒鹽雞腿	上海年糕	薑絲菠菜	味噌豆腐湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	148.3	
21	11/28	一	金瓜米粉	滷排骨	有機小白菜	蘿蔔雞湯	保久乳/豆奶 全穀根莖類 2.1 份	128.6		
22	11/29	二	有機白米飯	蔥爆魷魚炒豆干	香菇黃瓜	有機油江菜	雞蓉玉米濃湯	豆魚肉蛋類 1.8 份	260.0	
23	11/30	三	地瓜飯	左宗棠雞	麻油凍豆腐	柴香芥蘭	黃芽肉絲湯	蔬菜類 1.6 份	248.8	
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、蘋果、火龍果、百香果、橘子、小番茄								鈉：每餐建議量	每月鈣量	
※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	186.8	

♣ 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：11/3 南瓜濃湯、11/10 奶油雞蓉螺絲麵、10/24 白醬燉肉、11/29 雞蓉玉米濃湯供應含有「奶類」；**11/4、11/10、11/15、11/28 供應保久乳。**

♣ 本月菜單：11/1 越南寬粉、11/4 油飯、11/8 有機米芝麻飯、11/9 蜜汁地瓜、11/17 蜂蜜核桃雞、11/21 安東燉雞、11/22 有機米香鬆飯、11/23 芝麻包、含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**11/22 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 11/23。

♣ 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、**11/24 提供豆奶**，每日 3 道菜餚主食材符合 3 章 1Q 規範，**11/22 主菜供應補助國產石斑魚及豆奶。**

♣ 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 - 惱人的魚刺挑除有撇步

臺灣四面環海，豐富的海洋資源孕育出各式各樣的魚種，且擁有先進養殖漁業技術，讓臺灣漁業蓬勃發展！魚肉有豐富的蛋白質和 DHA、EPA 等，營養價值滿分加上軟嫩口感，適合所有年齡層食用。你是否曾為了去除魚刺感到麻煩呢？消費者若選購的是未經去刺處理的水產品，簡單三步驟就能去除魚刺。

1. 用筷子把魚的胸鰭、背鰭與腹鰭取下。
2. 用筷子從鰓蓋後緣，沿體中線把魚肉上下剝開，並把魚肉先放置一旁。
3. 一手用筷子夾著魚骨頭，另一手用湯匙稍微壓著魚骨下方的魚肉，將骨頭整個拉起來。

雖然市售有許多經「去刺」處理的水產品可以選擇，但仍有的魚有細刺，吃的時候要小心不要把魚肉混著其他菜飯一起入口，應該要細嚼慢嚥，才能察覺口中是否有魚刺！

1. 洗：吃魚前先洗手。
2. 慢：吃有刺的魚不能急。
3. 順：順著魚的結構吃，對刺有預期。
4. 小：一次咬半口，讓刺自己露出來。

若不慎魚刺卡喉嚨，最佳方式是緊急送醫，將傷害降到最低，不易有其他併發症。



資料來源：

行政院農業委員會
<https://www.facebook.com/coataiwan/photos/a.1661824860809011/2971634283161389/?type=3>

台灣主婦聯盟生活消費合作社·岳明國小

<https://www.hucc-coop.tw/article/realfood/21686>

有獎徵答(請沿虛線剪下,於11月18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. () 吃魚時不能急,要細嚼慢嚥,不能和飯混著吃下口。
2. () 吃魚不慎誤食魚刺最佳方式為送醫,勿催吐、嘗試吞食其他食物或喝醋等方式自救造成更大的傷害。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答(請沿虛線剪下,於11月18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. () 吃魚時不能急,要細嚼慢嚥,不能和飯混著吃下口。
2. () 吃魚不慎誤食魚刺最佳方式為送醫,勿催吐、嘗試吞食其他食物或喝醋等方式自救造成更大的傷害。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答(請沿虛線剪下,於11月18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. () 吃魚時不能急,要細嚼慢嚥,不能和飯混著吃下口。
2. () 吃魚不慎誤食魚刺最佳方式為送醫,勿催吐、嘗試吞食其他食物或喝醋等方式自救造成更大的傷害。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答(請沿虛線剪下,於11月18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. () 吃魚時不能急,要細嚼慢嚥,不能和飯混著吃下口。
2. () 吃魚不慎誤食魚刺最佳方式為送醫,勿催吐、嘗試吞食其他食物或喝醋等方式自救造成更大的傷害。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答(請沿虛線剪下,於11月18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. () 吃魚時不能急,要細嚼慢嚥,不能和飯混著吃下口。
2. () 吃魚不慎誤食魚刺最佳方式為送醫,勿催吐、嘗試吞食其他食物或喝醋等方式自救造成更大的傷害。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答(請沿虛線剪下,於11月18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. () 吃魚時不能急,要細嚼慢嚥,不能和飯混著吃下口。
2. () 吃魚不慎誤食魚刺最佳方式為送醫,勿催吐、嘗試吞食其他食物或喝醋等方式自救造成更大的傷害。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答(請沿虛線剪下,於11月18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. () 吃魚時不能急,要細嚼慢嚥,不能和飯混著吃下口。
2. () 吃魚不慎誤食魚刺最佳方式為送醫,勿催吐、嘗試吞食其他食物或喝醋等方式自救造成更大的傷害。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____