

北市內湖區麗山群組 111 年 11 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 | | |
|--|-------|----|--------------------------|---------|---------|--------|---------|-----------|----------------|-------------|-------|
| 2 | 11/1 | 二 | 有機白米飯 | 豆包炒菇菇 | 螞蟻上樹 | 有機空心菜 | 薑絲海芽湯 | 豆奶 | 豆魚肉蛋類 2.1 份 | 205.8 | |
| 3 | 11/2 | 三 | 薏仁飯 | 三杯百頁 | 山藥炒敏豆 | 薑絲菠菜 | 金菇冬瓜湯 | | 蔬菜類 1.6 份 | 120.9 | |
| 4 | 11/3 | 四 | 有機糙米飯 | 醬爆素雞 | 菱角燴鮮蔬 | 有機黑葉白菜 | 南瓜濃湯 | 水 | 水果類 1.0 份 | 114.5 | |
| 5 | 11/4 | 五 | 香菇栗子油飯 | | 蜜棗豆干 | 有機高麗菜 | 味噌蔬菜湯 | 豆奶 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 703.7 | |
| 6 | 11/7 | 一 | 麥片飯 | 什錦干片 | 腐乳龍鬚菜 | 有機青松菜 | 芋香米粉湯 | 果 | 全穀根莖類 4.2 份 | 521.8 | |
| 7 | 11/8 | 二 | 有機米芝麻飯 | 茄汁豆腸 | 蘭花干燴黃瓜 | 有機小白菜 | 肉骨茶湯 | | 豆魚肉蛋類 2.4 份 | 178.2 | |
| 8 | 11/9 | 三 | 五穀飯 | 和風豆包 | 蜜汁地瓜 | 薑絲油麥菜 | 青菜豆腐湯 | 供 | 蔬菜類 1.6 份 | 113.7 | |
| 9 | 11/10 | 四 | 白醬義大利麵 | | 素肉排 | 有機味美菜 | 豆皮黃瓜湯 | 豆奶 | 水果類 1.0 份 | 94.6 | |
| 10 | 11/11 | 五 | 有機糙米飯 | 樹子苦瓜炒麵腸 | 白菜豆包 | 炒地瓜葉 | 大滷湯 | 應 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 136.0 | |
| 11 | 11/14 | 一 | 燕麥飯 | 素蟹黃豆腐 | 香菇素肉燥 | 有機黑葉白菜 | 香菇蘿蔔湯 | | 全穀根莖類 4.3 份 | 535.3 | |
| 12 | 11/15 | 二 | 茄汁炒飯 | | 素龍鳳腿*2 | 有機荷葉白菜 | 枸杞青木瓜湯 | 相 | 豆奶 | 豆魚肉蛋類 2.3 份 | 180.5 |
| 13 | 11/16 | 三 | 薏仁飯 | 咖哩烤麩 | 醬燒豆腸 | 薑絲A菜 | 酸菜冬粉湯 | | 蔬菜類 1.5 份 | 74.6 | |
| 14 | 11/17 | 四 | 紫米飯 | 素炸什錦 | 花椰炒素肉絲 | 有機高麗菜 | 酸辣湯 | 互 | 豆奶 | 水果類 1.0 份 | 208.0 |
| 15 | 11/18 | 五 | 有機糙米飯 | 筍干素肚 | 水蓮炒菇 | 芝麻菠菜 | 山藥田園蔬菜湯 | | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 139.9 | |
| 16 | 11/21 | 一 | 紅藜飯 | 什錦豆腐 | 素三鮮炒筍白筍 | 有機味美菜 | 義式番茄湯 | 搭 | 全穀根莖類 4.4 份 | 348.2 | |
| 17 | 11/22 | 二 | 有機米香鬆飯 | 砂鍋烤麩 | 關東煮 | 有機高麗菜 | 薑絲紫菜湯 | 配 | 堅果.豆奶 | 豆魚肉蛋類 2.1 份 | 164.6 |
| 18 | 11/23 | 三 | 蔬食日：番茄紅燒素麵、紅茶豆干、香菇花椰、芝麻包 | | | | | | | 蔬菜類 1.4 份 | 224.2 |
| 19 | 11/24 | 四 | 有機糙米飯 | 義式油腐 | 彩蔬鮑菇 | 有機廣島菜 | 紅棗南瓜湯 | 補助豆奶 | 水果類 1.0 份 | 310.5 | |
| 20 | 11/25 | 五 | 雜糧飯 | 椒鹽百頁 | 上海年糕 | 薑絲菠菜 | 味噌豆腐湯 | | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 171.9 | |
| 21 | 11/28 | 一 | 金瓜米粉 | | 蠔油油腐 | 有機小白菜 | 豆皮蘿蔔湯 | 豆奶 | 全穀根莖類 2.2 份 | 278.0 | |
| 22 | 11/29 | 二 | 有機白米飯 | 豆豉炒豆干 | 香菇黃瓜 | 有機油江菜 | 玉米濃湯 | | 豆魚肉蛋類 1.4 份 | 638.2 | |
| 23 | 11/30 | 三 | 地瓜飯 | 麻油凍豆腐 | 干鍋麵腸 | 炒芥蘭 | 金針黃芽湯 | | 蔬菜類 1.7 份 | 261.7 | |
| ※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 | 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 | 260.2 | | |

♣ 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而更動。

♣ 11/1、11/4、11/10、11/15、11/17、11/22、11/28 供應低糖或無糖豆奶。

♣ 本月菜單：11/4 蜜棗豆干、11/8 有機米芝麻飯、11/9 蜜汁地瓜、11/21 素三鮮炒筍白筍、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。

♣ 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 - 惱人的魚刺排除有撇步

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_____