

# 北市內湖區麗山群組 111 年 12 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		
4	12/1	四	雜糧飯	酸菜素肚	豆皮花椰	有機青松菜	芹菜蘿蔔湯	豆奶	水果類 1.0 份	112.4	
5	12/2	五	有機糙米飯	紅燒油腐	素蒼蠅頭	薑絲A菜	芥菜豆腐湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	903.4	
6	12/5	一	香椿炒飯		素棒腿*2	有機荷葉白菜	香菇冬瓜湯	豆奶	全穀根莖類 5.8 份	197.8	
7	12/6	二	有機白米飯	沙茶豆腐	芋頭素三鮮	有機小松菜	味噌蔬菜湯		豆魚肉蛋類 3.1 份	481.4	
8	12/7	三	紫米飯	鹹酥百頁	麻婆年糕	薑絲菠菜	筍片菇菇湯		蔬菜類 2.0 份	120.8	
9	12/8	四	有機糙米飯	茄汁烤麩	鳳梨苦瓜	有機青江菜	薑汁南瓜湯	補助豆奶	水果類 1.0 份	201.1	
10	12/9	五	芝麻飯	咖哩豆包	鮮菇花椰	有機高麗菜	紫菜豆腐湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	253.1	
11	12/12	一	麥片飯	義式素肉醬	關東煮	有機福山萵苣	藥膳山藥湯		全穀根莖類 4.2 份	581.5	
12	12/13	二	青醬筆管義大利麵		蜜汁腰果豆干	有機小白菜	枸杞黃瓜湯	豆奶	豆魚肉蛋類 2.4 份	223.1	
13	12/14	三	燕麥飯	家常滷花干	腐皮炒水蓮	薑絲地瓜葉	香菇扁蒲湯		蔬菜類 1.6 份	360.2	
14	12/15	四	紅藜飯	三杯麵腸	青紅玉米	有機蘿蔓萵苣	蓮藕海結湯		水果類 1.0 份	161.0	
15	12/16	五	有機糙米飯	樹子豆腐	韓式拌冬粉	蠔油芥蘭	白菜羹		油脂與堅果種子類 2.5 份	285.8	
16	12/19	一	小米飯	孜然豆腸	香菇蒲瓜	有機廣島菜	味噌豆腐湯		全穀根莖類 4.4 份	195.1	
17	12/20	二	有機白米飯	泰式烤麩	沙茶豆包	有機高麗菜	田園蔬菜湯	豆奶	豆魚肉蛋類 3.0 份	154.9	
18	12/21	三	蔬食日：香菇素燥炒飯、炸什錦、炒菠菜、枸杞冬瓜湯							蔬菜類 1.6 份	202.1
19	12/22	四	有機糙米飯	粉蒸素肥腸	麻油凍豆腐	有機菠菜	紅豆湯圓	豆奶	水果類 1.0 份	191.8	
20	12/23	五	蕎麥飯	素肉排*2	糯米椒炒干片	薑絲青江菜	義式蔬菜湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	468.5	
21	12/26	一	香鬆飯	蜜棗豆干	什錦素肉羹	有機山萵苣	海芽豆腐湯		全穀根莖類 4.0 份	806.7	
22	12/27	二	有機白米飯	醬燒百頁茄子	樹子龍鬚菜	有機黑葉白菜	三絲羹	堅果	豆魚肉蛋類 2.0 份	227.1	
23	12/28	三	地瓜飯	雲菜卷*2	鮮菇燴豆腐	薑絲油麥菜	麻油油腐湯		蔬菜類 2.4 份	148.9	
24	12/29	四	有機糙米飯	BBQ醬燒素雞	白菜麵腸	有機油江菜	榨菜寬粉湯		水果類 1.0 份	129.2	
25	12/30	五	校慶補休							油脂與堅果種子類 2.5 份	2233.6
※每日皆供應水果，水果種類有：洋香瓜、百香果、橘子、柳丁、小番茄								鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 392.7		
※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。											

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。

**12/1、12/5、12/13、12/20、12/22、12/30 供應低糖或無糖豆奶。**

本月菜單：12/9 芝麻飯、12/13 蜜汁腰果豆干、12/16 韓式拌冬粉、12/19 孜然豆腸、12/26 香鬆飯&蜜棗豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**12/27 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 12/21。

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、**12/8 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 - 〈季節交替，加強防範病毒性腸胃炎〉

季節交替時，氣溫變化無常，除了要預防流行性感冒，也要防範來勢洶洶的病毒性腸胃炎，尤其在學校等群聚場所，校園學童易發生腹瀉群聚事件。

病毒性腸胃炎常見的病原為「諾羅病毒」，每年 11 月到隔年 3 月秋冬季節，是諾羅病毒群聚感染的好發期，只要少量的病毒即可引起症狀，且對酒精有抗性。學生在校期間互動密集，一旦有人不小心食用或接觸受病毒污染的食物、水、器具受到感染，若沒有良好衛生習慣及落實環境衛生，病毒會在無意間一傳十、十傳百。

建議養成良好衛生習慣，進食前如廁後確實洗淨雙手，定時以稀釋漂白水消毒擦拭環境及桌面，使用公筷母匙，並盡量避免共食、分食等情形。

如果出現病毒性腸胃炎的症狀，應充分休息並注意補充水分與營養，建議以少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物，待嘔吐或腹瀉等症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學或工作，以降低病原藉由人與人接觸而傳播的風險。照顧病人、處理糞便及嘔吐物時要戴口罩與手套，並以稀釋漂白水清理可能受病毒污染的器具及環境。

勤用肥皂洗手是防範病毒性腸胃炎的不二法門，正確洗手步驟(濕搓沖擦)包括取皂、搓揉、沖水和擦乾手部，如廁後及進食前務必一定要洗手。另外，在食品製備及烹調過程中，需注意生食熟食分開處理避免交叉污染、貝類等水產品避免生食、食材應加熱煮熟再食用、飲用包裝水或煮沸後的水等，若有症狀應就醫並在家休息別讓病毒有「食」可乘！

資料來源：  
 食品安全資訊網  
<https://www.ey.gov.tw/ofs/15881103EFD02C4/7d9761a8-e864-4c81-a609-136417eca587>  
 親子天下  
<https://www.parenting.com.tw/article/5078389>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 20 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. ( ) 防範病毒性腸胃炎的不二法門就養成良好衛生習慣，進食前如廁後(濕搓沖捧擦)確實洗淨雙手，定時以稀釋漂白水消毒擦拭環境及桌面，使用公筷母匙，並盡量避免共食、分食等情形。
2. ( ) 如有症狀應在家休息並落實手部衛生，待症狀解除至少 48 小時以後再恢復上班上學，降低病毒傳播的風險。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 20 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. ( ) 防範病毒性腸胃炎的不二法門就養成良好衛生習慣，進食前如廁後(濕搓沖捧擦)確實洗淨雙手，定時以稀釋漂白水消毒擦拭環境及桌面，使用公筷母匙，並盡量避免共食、分食等情形。
2. ( ) 如有症狀應在家休息並落實手部衛生，待症狀解除至少 48 小時以後再恢復上班上學，降低病毒傳播的風險。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 20 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. ( ) 防範病毒性腸胃炎的不二法門就養成良好衛生習慣，進食前如廁後(濕搓沖捧擦)確實洗淨雙手，定時以稀釋漂白水消毒擦拭環境及桌面，使用公筷母匙，並盡量避免共食、分食等情形。
2. ( ) 如有症狀應在家休息並落實手部衛生，待症狀解除至少 48 小時以後再恢復上班上學，降低病毒傳播的風險。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 20 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. ( ) 防範病毒性腸胃炎的不二法門就養成良好衛生習慣，進食前如廁後(濕搓沖捧擦)確實洗淨雙手，定時以稀釋漂白水消毒擦拭環境及桌面，使用公筷母匙，並盡量避免共食、分食等情形。
2. ( ) 如有症狀應在家休息並落實手部衛生，待症狀解除至少 48 小時以後再恢復上班上學，降低病毒傳播的風險。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 20 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. ( ) 防範病毒性腸胃炎的不二法門就養成良好衛生習慣，進食前如廁後(濕搓沖捧擦)確實洗淨雙手，定時以稀釋漂白水消毒擦拭環境及桌面，使用公筷母匙，並盡量避免共食、分食等情形。
2. ( ) 如有症狀應在家休息並落實手部衛生，待症狀解除至少 48 小時以後再恢復上班上學，降低病毒傳播的風險。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 20 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. ( ) 防範病毒性腸胃炎的不二法門就養成良好衛生習慣，進食前如廁後(濕搓沖捧擦)確實洗淨雙手，定時以稀釋漂白水消毒擦拭環境及桌面，使用公筷母匙，並盡量避免共食、分食等情形。
2. ( ) 如有症狀應在家休息並落實手部衛生，待症狀解除至少 48 小時以後再恢復上班上學，降低病毒傳播的風險。

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