

臺北市內湖區麗山群組 111 年 12 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		
4	12/1	四	雜糧飯	炸花枝	咖哩花椰	有機青松菜	芹菜蘿蔔湯	水果類 1.0 份	183.1		
5	12/2	五	芝麻飯	紅燒肉	鮑菇炒蛋	薑絲A菜	芥菜雞湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	341.7		
6	12/5	一	香椿炒飯		蠔油雞腿	有機荷葉白菜	冬瓜肉絲湯	保久乳/豆奶 全穀根莖類 5.4 份	131.3		
7	12/6	二	有機白米飯	沙茶肉片	海苔香鬆花枝丸*2	有機小松菜	味噌蔬菜湯	豆魚肉蛋類 3.2 份	141.5		
8	12/7	三	紫米飯	鹹酥魚	麻婆年糕	蔥酥菠菜	筍片龍骨湯	蔬菜類 1.8 份	99.0		
9	12/8	四	有機糙米飯	香料里肌	番茄炒蛋	有機青江菜	南瓜濃湯	補助豆奶 水果類 1.0 份	217.0		
10	12/9	五	芝麻飯	奶香咖哩雞	肉片花椰	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	220.3		
11	12/12	一	麥片飯	義式肉醬	關東煮	有機福山萵苣	藥膳雞湯	全穀根莖類 4.3 份	151.6		
12	12/13	二	青醬筆管義大利麵		蜜汁腰果雞丁	有機小白菜	黃瓜大骨湯	保久乳/豆奶 豆魚肉蛋類 2.3 份	121.5		
13	12/14	三	燕麥飯	黑椒豬排	洋蔥炒蛋	薑絲地瓜葉	香菇扁蒲湯	蔬菜類 1.4 份	132.8		
14	12/15	四	紅藜飯	三杯雞	青紅玉米	有機蘿蔓萵苣	海結龍骨湯	水果類 1.0 份	226.0		
15	12/16	五	有機糙米飯	炸柳葉魚*3	韓式拌冬粉	蠔油芥蘭	白菜羹	油脂與堅果種子類 2.5 份	290.2		
16	12/19	一	小米飯	五香雞排	香菇蒲瓜	有機廣島菜	味噌豆腐湯	全穀根莖類 4.3 份	138.4		
17	12/20	二	有機白米飯	泰式魚柳	沙茶豆包	有機高麗菜	田園濃湯	豆魚肉蛋類 2.8 份	236.9		
18	12/21	三	蔬食日：香菇素燥炒飯、炸虎皮蛋、蔥酥油菜、枸杞冬瓜湯							蔬菜類 1.5 份	210.3
19	12/22	四	有機糙米飯	粉蒸肉	高麗菜炒雞丁	有機菠菜	紅豆湯圓	保久乳/豆奶 水果類 1.0 份	142.2		
20	12/23	五	蕎麥飯	蔥油雞	丸片蒸蛋	薑絲青江菜	義式田園湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	125.0		
21	12/26	一	香鬆飯	蜜棗豬柳	什錦肉羹	有機山萵苣	海芽蛋花湯	全穀根莖類 4.0 份	159.8		
22	12/27	二	有機白米飯	照燒雞腿	玉米肉末炒蛋	有機黑葉白菜	三絲羹	堅果 豆魚肉蛋類 2.4 份	132.1		
23	12/28	三	地瓜飯	迷迭香魚球	鮮菇燴豆腐	薑絲油麥菜	麻油雞湯	蔬菜類 2.0 份	154.7		
24	12/29	四	有機糙米飯	BBQ醬燒雞	白菜麵腸	有機油江菜	榨菜肉絲湯	水果類 1.0 份	121.8		
25	12/30	五	肉燥乾拌麵		蒲燒鯛	雙色花椰	番茄蛋花湯	保久乳/豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	1931.1		
※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	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	254.9		

❖ 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。

❖ 本月菜單：12/8 南瓜濃湯、12/9 奶香咖哩雞、12/13 青醬筆管義大利麵、12/20 田園濃湯供應含有「奶類」；**12/5、12/13、12/22、12/30 供應保久乳。**

❖ 本月菜單：12/6 海苔香鬆花枝丸、12/9 芝麻飯、12/13 蜜汁腰果雞丁、12/16 韓式拌冬粉、12/26 香鬆飯&蜜棗豬柳含有花生、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。



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 - 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！



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_____