

北市內湖區麗山群組 112 年 1-2 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			
1	1/3	二	有機白米飯	咖哩豆腸	素魚香茄子	有機荷葉白菜	冬瓜湯	豆奶	全穀根莖類 4.0 份	296.7		
2	1/4	三	紫米飯	紅燒烤麩	番茄豆腐	薑絲油菜	筍片福菜湯		豆魚肉蛋類 2.6 份	261.1		
3	1/5	四	紅藜飯	塔香樹子豆包	總燴黃瓜	有機菠菜	酸辣湯		蔬菜類 1.7 份	169.8		
4	1/6	五	有機糙米飯	韓式雜菜炸物	泰式打拋百頁	枸杞油麥菜	味噌蔬菜湯		水果類 1.0 份	112.0		
5	1/7	六	芋頭麥片粥		素肉排*2	雙色花椰	芝麻包	豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	118.0		
6	1/9	一	芝麻飯	蠔油豆包	關東煮	有機青松菜	青木菇菇湯	水	全穀根莖類 4.7 份	184.8		
7	1/10	二	家常麵疙瘩	素棒腿*2	炸豆腐	有機蘿蔓萵苣	紫菜湯		豆魚肉蛋類 3.2 份	381.2		
8	1/11	三	地瓜飯	糖醋麵腸	芝麻菜豆拌素雞	薑絲小白菜	珍菇蒲瓜湯	果	蔬菜類 2.1 份	55.6		
9	1/12	四	有機糙米飯	三杯百頁	梅子燒苦瓜	有機山萵苣	羅宋湯		水果類 1.0 份	239.6		
10	1/13	五	薏仁飯	義式洋芋烤麩	白菜炒年糕	有機高麗菜	玉米蘿蔔湯	供	油脂與堅果種子類 2.5 份	143.4		
11	1/16	一	小米飯	瓜仔素肉燥	咖哩花椰	有機小松菜	豆皮結菜湯	應	豆奶	全穀根莖類 3.3 份	529.6	
12	1/17	二	有機米香鬆飯	蜜汁豆干	麻油素腰花	有機小白菜	地瓜芋圓湯		豆魚肉蛋類 2.5 份	620.8		
13	1/18	三	雜糧飯	照燒豆腸	花生炒豆干	薑絲菠菜	薑絲海芽湯		蔬菜類 1.1 份	676.4		
14	1/19	四	廣式炒飯		素海鮮卷*2	有機廣島菜	蘿蔔素丸湯	相	補助豆奶	水果類 1.0 份	95.8	
15	1/20	五	寒假開始							油脂與堅果種子類 2.5 份	0.0	
16	2/13	一	芝麻飯	黑椒麵腸	咖哩鮮蔬	有機山萵苣	豆皮黃瓜湯	互		全穀根莖類 4.0 份	161.8	
17	2/14	二	有機米海苔飯	鮮菇燴豆腐	水蓮炒菇	有機小白菜	客家湯圓		豆奶	豆魚肉蛋類 1.8 份	304.8	
18	2/15	三	蔬食日：香菇素麵線、家常滷味、炒菠菜、芋泥包						搭		蔬菜類 1.7 份	213.9
19	2/16	四	小米飯	生炒素魷魚	韓式拌冬粉	有機味美菜	紫菜豆腐湯		豆奶	水果類 1.0 份	177.5	
20	2/17	五	有機糙米飯	翠玉卷*2	白菜炒花干	薑絲A菜	素肉羹湯	配		油脂與堅果種子類 2.5 份	112.6	
21	2/18	六	紫米飯	梅乾菜燒豆腐	芹香豆包	有機高麗菜	味噌海芽湯			全穀根莖類 4.0 份	314.1	
22	2/20	一	麥片飯	蘿蔔油腐	炸什錦	有機黑葉白菜	藥膳鮮蔬湯			豆魚肉蛋類 1.8 份	303.5	
23	2/21	二	番茄素醬螺絲麵		牛蒡排*2	有機青松菜	香菇白菜湯		補助豆/堅果	蔬菜類 2.1 份	114.1	
24	2/22	三	紅藜飯	義式燒豆腸	時蔬山藥	薑絲油麥菜	紅棗南瓜湯			水果類 1.0 份	83.6	
25	2/23	四	有機糙米飯	芋頭燒烤麩	干鍋花菜	有機福山萵苣	香菇冬瓜湯		豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	174.5	
26	2/24	五	蕎麥飯	麻油凍豆腐	木耳炒腐竹	蠔油芥蘭	綠豆薏仁湯				311.8	
*每日皆供應水果，水果種類有：橘子、柳丁、小番茄、蓮霧、棗子、芭樂								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	221.9			

* 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而更動。

* **1/3、1/7、1/16、2/14、2/16、2/23 供應低糖或無糖豆奶。**

* 本月菜單：1/6 韓式雜菜炸物、1/7 芝麻包、1/9 芝麻飯、1/11 芝麻菜豆拌素雞、1/17 有機米香鬆飯&蜜汁豆干、1/18 花生炒豆干、2/13 芝麻飯、2/16 韓式拌冬粉含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**2/21 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 2/15。

* 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、**1/19、2/21 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 - < 護眼營養，擺脫惡視力 >

現代人生活中，使用電腦、手機等 3C 產品相當頻繁，常會出現眼睛乾澀、疲勞、頭昏眼花等眼睛不適現象；要養眼護眼，生活中除了避免用眼過度外，不妨可以從「飲食」著手。增加攝取顧眼營養素，吃出好眼力。

葉黃素及玉米黃素：葉黃素及玉米黃素主要存在人體視網膜及水晶體裡，吸收自由基抗氧化作用。此外能吸收有害的藍光及紫外線，避免這些能量高的波長傷害眼睛；綠色蔬菜如菠菜、地瓜葉、綠花椰等、及玉米、南瓜等食物富含葉黃素及玉米黃素。

維生素 A：維生素 A 是構成視網膜表面的感光物質，可以幫助視紫質（桿細胞內所含的光敏感色素）的形成，透過視紫質的分解及再生，眼睛才能感光，讓我們在黑暗中維持視力，若缺乏維生素 A，易有夜盲症的情況；動物性來源：魚肝油、肝臟類食物，植物性來源：深綠色及深黃色蔬菜水果：地瓜、胡蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜等。

魚油：因含有豐富的 DHA，而 DHA 正是眼睛視網膜的重要成分，是維持眼睛健康不可或缺的營養素。

維生素 B 群：維生素 B 群參與視神經細胞的代謝，有保護眼瞼、結膜和角膜的作用。缺乏維生素 B1 和菸鹼酸，易出現視覺遲鈍，眼睛疲勞等。缺乏維生素 B2 易使眼睛乾澀、眼球結膜充血、畏光、發癢、疲勞，或視神經炎、角膜炎。維生素 B 群大量存在糙米、胚芽米、燕麥等全穀類食物，還有雞蛋、瘦肉、酵母、牛奶、豆類、及大多數的綠色蔬菜中。

維生素 C：研究指出從食物中攝取較多維生素 C 的人，可降低罹患白內障的機率；芭樂、檸檬、柳丁、奇異果、彩椒等食物富含維生素 C。

花青素：花青素屬於黃酮類的一種，它與視紫質的合成也有關係，研究發現，花青素與維生素 A 一樣，可以增加夜間視力，改善眼睛對黑與光亮的適應力，同時可以改善視覺，及減少水晶體及視網膜傷害，同時減少黃斑部病變；花青素存在紅、紫、紫紅、藍色等顏色的蔬果當中，譬如葡萄、紅火龍果、藍莓、櫻桃、紅莓、覆盆子、草莓、桑葚、或是茄子、紫地瓜等。

資料來源：

康寧醫院 <http://www.knh.org.tw/news/4/122>

台北榮民總醫院 <https://wd.vghtpe.gov.tw/nutr/Fpage.action?muid=13566&fid=12570>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 2 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. () 使用手機、電視、電腦等產品一定要適度，讓眼睛得到休息，用眼時間 30 分鐘、休息 10 分鐘，並且鼓勵多走出戶外接觸大自然，定期視力篩檢，維持視力保健。
2. () 不同色彩的蔬果中含有豐富的護眼營養素，如深綠色蔬果含葉黃素多、紅黃橙色有豐富的玉米黃素及β胡蘿蔔素、藍紫色則含有花青素。故攝取足夠色彩多元化的彩虹蔬果，就能提供眼睛多樣化的營養素。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 2 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. () 使用手機、電視、電腦等產品一定要適度，讓眼睛得到休息，用眼時間 30 分鐘、休息 10 分鐘，並且鼓勵多走出戶外接觸大自然，定期視力篩檢，維持視力保健。
2. () 不同色彩的蔬果中含有豐富的護眼營養素，如深綠色蔬果含葉黃素多、紅黃橙色有豐富的玉米黃素及β胡蘿蔔素、藍紫色則含有花青素。故攝取足夠色彩多元化的彩虹蔬果，就能提供眼睛多樣化的營養素。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 2 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. () 使用手機、電視、電腦等產品一定要適度，讓眼睛得到休息，用眼時間 30 分鐘、休息 10 分鐘，並且鼓勵多走出戶外接觸大自然，定期視力篩檢，維持視力保健。
2. () 不同色彩的蔬果中含有豐富的護眼營養素，如深綠色蔬果含葉黃素多、紅黃橙色有豐富的玉米黃素及β胡蘿蔔素、藍紫色則含有花青素。故攝取足夠色彩多元化的彩虹蔬果，就能提供眼睛多樣化的營養素。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 2 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. () 使用手機、電視、電腦等產品一定要適度，讓眼睛得到休息，用眼時間 30 分鐘、休息 10 分鐘，並且鼓勵多走出戶外接觸大自然，定期視力篩檢，維持視力保健。
2. () 不同色彩的蔬果中含有豐富的護眼營養素，如深綠色蔬果含葉黃素多、紅黃橙色有豐富的玉米黃素及β胡蘿蔔素、藍紫色則含有花青素。故攝取足夠色彩多元化的彩虹蔬果，就能提供眼睛多樣化的營養素。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 2 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. () 使用手機、電視、電腦等產品一定要適度，讓眼睛得到休息，用眼時間 30 分鐘、休息 10 分鐘，並且鼓勵多走出戶外接觸大自然，定期視力篩檢，維持視力保健。
2. () 不同色彩的蔬果中含有豐富的護眼營養素，如深綠色蔬果含葉黃素多、紅黃橙色有豐富的玉米黃素及β胡蘿蔔素、藍紫色則含有花青素。故攝取足夠色彩多元化的彩虹蔬果，就能提供眼睛多樣化的營養素。

_____年_____班 座號_____姓名_____