

臺北市內湖區麗山群組 112 年 1-2 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
1	1/3	二	有機白米飯	椰汁咖哩豬	芹香甜不辣	有機荷葉白菜	冬瓜雞湯			全穀根莖類 3.9 份	252.4
2	1/4	三	紫米飯	紅燒雞丁	番茄豆腐蛋	薑絲油菜	筍片福菜肉片湯			豆魚肉蛋類 2.3 份	127.4
3	1/5	四	紅藜飯	梅汁虱目魚柳	總燴黃瓜	有機菠菜	酸辣湯			蔬菜類 1.4 份	133.8
4	1/6	五	有機糙米飯	洋釀炸雞	青紅玉米	蒜香油麥菜	味噌蔬菜湯	水		水果類 1.0 份	46.4
5	1/7	六	雞蓉麥片粥		紅燒豬排	雙色花椰	奶皇包		保久乳/豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	284.2
6	1/9	一	芝麻飯	白醬燉雞	關東煮	有機青松菜	青木瓜龍骨湯	果		全穀根莖類 4.1 份	183.3
7	1/10	二	家常麵疙瘩	椒鹽雞翅	豆腐蒸魚(加菜)	有機蘿蔓萵苣	紫菜蛋花湯			豆魚肉蛋類 2.8 份	152.6
8	1/11	三	地瓜飯	紅糟肉	芝麻菜豆拌素雞	蔥酥小白菜	珍菇蒲瓜湯	供		蔬菜類 1.4 份	69.5
9	1/12	四	有機糙米飯	三杯魷魚	洋芋火腿蛋	有機山萵苣	羅宋湯			水果類 1.0 份	172.7
10	1/13	五	薏仁飯	義式洋芋燉肉	開陽白菜炒年糕	有機高麗菜	玉米濃湯	應		油脂與堅果種子類 2.5 份	205.0
11	1/16	一	小米飯	瓜仔肉燥	咖哩花椰	有機小松菜	結菜雞湯		保久乳/豆奶	全穀根莖類 3.2 份	455.2
12	1/17	二	有機米香鬆飯	滷雞腿	麻油炒蛋	有機小白菜	地瓜芋圓湯	相		豆魚肉蛋類 3.2 份	172.3
13	1/18	三	雜糧飯	照燒肉片	花生丁香豆干	蒜香菠菜	海芽蛋花湯			蔬菜類 1.3 份	574.9
14	1/19	四	廣式炒飯		椒鹽牛排	有機廣島菜	蘿蔔魚丸湯	互	補助豆奶	水果類 1.0 份	114.4
15	1/20	五	寒假開始								
16	2/13	一	芝麻飯	黑椒豬柳	三色玉米	有機山萵苣	黃瓜龍骨湯	搭		全穀根莖類 3.4 份	123.7
17	2/14	二	有機米海苔飯	香酥柳葉魚*3	鮮菇燴豆腐	有機小白菜	客家湯圓		保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 1.8 份	541.8
18	2/15	三	蔬食日：香菇素麵線、滷蛋干丁、蒜香菠菜、芋泥包								
19	2/16	四	小米飯	生炒魷魚	韓式拌冬粉	有機味美菜	紫菜蛋花湯	配		蔬菜類 1.3 份	210.8
20	2/17	五	有機糙米飯	海苔椒鹽雞腿	包白肉片	薑絲A菜	肉羹湯			水果類 1.0 份	128.5
21	2/18	六	紫米飯	梅菜燉肉	芹香豆包	有機高麗菜	味噌海芽湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	101.9
22	2/20	一	麥片飯	油腐燒雞	海苔香鬆花枝丸*2	有機黑葉白菜	藥膳龍骨湯			全穀根莖類 2.3 份	199.2
23	2/21	二	番茄肉醬螺絲麵		迷迭香里肌	有機青松菜	白菜蛋花湯		補助豆/堅果	豆魚肉蛋類 1.8 份	144.2
24	2/22	三	紅藜飯	義式香料魚球	肉絲炒干片	蔥酥油麥菜	南瓜濃湯			蔬菜類 1.1 份	121.4
25	2/23	四	有機糙米飯	蔥油雞排	花椰炒肉絲	有機福山萵苣	香菇雞湯		保久乳/豆奶	水果類 1.0 份	276.2
26	2/24	五	蕎麥飯	麻油肉片	柴魚蒸蛋	蠔油芥蘭	綠豆薏仁湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	362.0
※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 ※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。										鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 196.1

❖ 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：1/9 白醬燉雞、1/13 玉米濃湯、1/12 洋芋火腿蛋、2/22 南瓜濃湯濃湯供應含有「奶類」；**1/7、1/16、2/14、2/23**

供應保久乳。

❖ 本月菜單：1/6 洋釀炸雞、1/9 芝麻飯、1/11 芝麻菜豆拌素雞、1/17 有機米香鬆飯、1/18 花生丁香豆干、2/13 芝麻飯、2/16 韓式拌冬粉、2/20 海苔香鬆花之丸，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，**1/10 加菜方式供應補助國產石斑魚**。

❖ 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 - < 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_____