

北市內湖區麗山群組 112 年 03 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	3/1	三	麥片飯	金瓜豆腐	塔香麵腸	薑絲地瓜葉	榨菜黃芽湯	蔬菜類 0.9 份	243.4	
2	3/2	四	有機糙米飯	糖醋烤麩	時蔬炒山藥	有機黑葉白菜	枸杞青木瓜湯	水果類 1.0 份	116.6	
3	3/3	五	味噌鮮蔬炒飯		素肉排*2	香菇油麥菜	羅宋湯	豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	118.0	
4	3/6	一	小米飯	蜜棗素肚	白菜麵腸	有機蔞島菜	枸杞冬瓜湯	全穀根莖類 5.0 份	116.1	
5	3/7	二	炸醬麵		什錦燒	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔香菇湯	補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.9 份	2618.1	
6	3/8	三	紫米飯	醬爆素雞	三色麵筋	薑絲A菜	味噌海芽湯	蔬菜類 2.2 份	66.1	
7	3/9	四	燕麥飯	麻油凍豆腐	高麗炒豆包	有機小白菜	金菇黃芽湯	豆奶 水果類 1.0 份	242.0	
8	3/10	五	有機糙米飯	素瓜仔肉	彩繪黃瓜	有機高麗菜	芹香玉米湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	135.8	
9	3/13	一	海苔飯	素蒼蠅頭	關東煮	有機青江菜	結菜豆皮湯	全穀根莖類 4.5 份	780.8	
10	3/14	二	有機米芝麻飯	素棒腿*2	家常年糕	有機小松菜	白菜豆腐湯	豆奶 豆魚肉蛋類 3.0 份	138.5	
11	3/15	三	蔬食日：咖哩炒飯、綜合滷味、香菇花椰、酸辣湯						蔬菜類 1.4 份	357.9
12	3/16	四	有機糙米飯	醬燒豆腸	青紅玉米	有機黑葉白菜	枸杞冬瓜湯	水果類 1.0 份	147.4	
13	3/17	五	紫米飯	酥炸什錦	三杯百頁	薑絲菠菜	番茄高麗湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	595.9	
14	3/20	一	多元文化週日式風味餐：和風烏龍麵、照燒豆包、有機味美菜、味噌豆腐湯					互 豆奶	全穀根莖類 4.2 份	1761.7
15	3/21	二	多元文化週泰式風味餐：有機白米飯、泰式打拋烤麩、咖哩鮮蔬、有機山萵苣、椰漿紫米紅豆湯					互 堅果	豆魚肉蛋類 3.0 份	163.3
16	3/22	三	多元文化週韓式風味餐：蕙仁飯、韓式炸天婦羅、素泡菜豆腐、炒菠菜、素大醬蔬菜湯					搭 蔬菜類	1.7 份	233.6
17	3/23	四	多元文化週越式風味餐：紅藜飯、雲菜卷*2、越南寬粉、有機福山萵苣、芹香花椰菜湯					搭 水果類	1.0 份	119.4
18	3/24	五	多元文化週台式風味餐：有機糙米飯、豆豉苦瓜豆腐、客家小炒、蠔油芥蘭、蘿蔔湯					配 油脂與堅果種子類	2.5 份	571.7
19	3/25	六	小米飯	素鹽水雞	素珍珠丸*2	有機高麗菜	薑絲海結湯	補助豆奶 全穀根莖類 4.5 份	240.0	
20	3/27	一	蕎麥飯	匈牙利烤麩	黃芽干絲	有機黑葉白菜	枸杞南瓜湯	豆魚肉蛋類 2.8 份	191.2	
21	3/28	二	有機米香鬆飯	蜜汁豆干	螞蟻上樹	有機油江菜	紫菜豆腐湯	豆奶 蔬菜類 1.9 份	256.9	
22	3/29	三	地瓜飯	滷油腐	素三鮮	薑絲油菜	福菜竹筍湯	水果類 1.0 份	667.3	
23	3/30	四	廣式炒飯		素蝦卷*2	有機小白菜	黃瓜素丸湯	豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	179.4	
24	3/31	五	雜糧飯	香菇麵腸	柚香豆包	枸杞地瓜葉	素黑輪湯		154.9	
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、香蕉、小番茄、棗子、木瓜								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	425.7	

♣ 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。

♣ **3/3、3/9、3/14、3/20、3/28、3/30 供應低糖或無糖豆奶。**

♣ 本月菜單：3/2 糖醋烤麩、3/6 蜜棗素肚、3/8 三色麵筋、13/14 有機米芝麻飯、3/22 韓式炸天婦羅、3/23 越南寬粉、3/28 有機米香鬆飯&蜜汁豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**3/21 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 3/15。

♣ **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 **3/7、3/25 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 - <從餐桌開始接軌世界>

臺灣因特殊地理位置加上族群多元，原已發展出各族群融合之飲食文化。近年來因國際化，新住民人口數逐年增加，目前已成為第五大族群，其中以來自中國大陸及港澳最多，次多依序為來自東南亞的越南、印尼、泰國。民以食為天，從飲食習慣就可以了解該國的文化與風土民情，希望透過飲食，從中認識尊重並包容接納各種文化，利用飲食跟世界接軌，也能夠培育出具有國際觀的世界公民：

1. 東南亞：涵括泰國、越南、印尼、新加坡、馬來西亞等，因東南亞的天氣偏濕熱高溫，所以常以酸辣風味與濃郁香料口感刺激食慾。並大量運用各種新鮮香料為最大特色。雖說做法差異不大，但口味仍不盡相同，其中「椰漿、咖哩、魚露、香料」皆是必備調味基底，並以海鮮、雞肉、豬肉為主要食材烹製料理。在星馬地區有很多中國移民，因此在這兩國的菜系上常看見當地風味與中國菜融合混搭的全新料理。

2. 韓國：韓國多以米及米製品(如:年糕)為主食，另外常伴隨熱湯。因冬季農作不興，韓國泡菜(辛奇)是飯桌上常見的配菜，以白菜、蘿蔔、黃瓜等食材發酵而成。佐料方面，多用麻油、醬油、鹽、蒜、薑等，尤其大蒜的食用普遍。料理少油膩、多辣，且有陰陽五行的思想，即將「鹹、甜、酸、苦、辣」五味和「紅、綠、白、黑、黃」五色融入菜餚。因此韓國料理擁有非常繽紛的色彩和相當豐富的配菜，並重視桌擺滿盤的協調。

3. 日本：日本以稻米為主食，另不同地區另發展各種麵食文化(如:拉麵、烏龍麵、蕎麥麵)，最大特點就是以魚、蝦、貝類等生食。料理基本上以糖、醋、味噌、醬油、柴魚、昆布等為主要的調味料。日本四季分明，故和食最令人感到欽佩的，是講究應時季節感，食材注重色彩、營養價值、口感等最佳的時節食用。因此和食文化也注重環保一面。為了不損壞食材的營養價值，和食不會過度烹煮和添加調味料，而注重品嚐食材的原味。在日本超市有時會看到大大的招牌寫著「旬」，就是代表該食材「當令當季盛產」的意思，是一年內最好吃的時刻。

4. 台灣：台灣暖濕的氣候環境，孕育了許多國際上讚不絕口的新鮮蔬果，四面環海更是造就了水產養殖的蓬勃發達，在歷史上由於台灣外來族群繁多，使得飲食文化豐富多元，主要分別有分別有湯菜和山珍海味為主的閩南飲食文化及米食和酸、鹹、醃漬的菜餚為主客家飲食文化。閩菜可以說是台灣主要的飲食主軸，其特色以偏甜、偏淡和偏酸為主，種類上以湯菜和山珍海味居多，最具代表食物為佛跳牆。早期遷徙到台灣的客家人大多集結在山區，由於居住較為貧脊以及勞動量較大，所以客家飲食口味偏鹹，藉此補充勞動所流失的鹽分及，例如由五花肉、蔥花、魷魚等食材邊炒而成的「客家小炒」，口味偏鹹卻回甘，是客家經典代表菜色；另外當初物資匱乏，較好保存的醃製蔬菜也是客家飲食特色，像是「梅干扣肉」、「福菜肚片湯」都是極具客家飲食文化的代表菜色。

資料來源：

<https://www.unileverfoodsolutions.tw/chef-inspiration/Asian-cuisine-on-fingertips.html> - <https://jibaoviewer.com/landing.html> - <http://foreignfoodweb.weebly.com/260852433526009297022930533394.html>

<https://www.japaholic.com/tw/article/detail/46046> - <https://www.xinmedia.com/article/185889>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. () 東南亞國家因地形天氣偏濕熱高溫，因此飲食常以酸辣、濃郁香料口感刺激來刺激食慾。
2. () 和食是日本最重要的飲食文化，其特徵為多使用當令當季盛產，不過度烹煮和添加調味料，而注重品嘗食材的原味。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. () 東南亞國家因地形天氣偏濕熱高溫，因此飲食常以酸辣、濃郁香料口感刺激來刺激食慾。
2. () 和食是日本最重要的飲食文化，其特徵為多使用當令當季盛產，不過度烹煮和添加調味料，而注重品嘗食材的原味。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. () 東南亞國家因地形天氣偏濕熱高溫，因此飲食常以酸辣、濃郁香料口感刺激來刺激食慾。
2. () 和食是日本最重要的飲食文化，其特徵為多使用當令當季盛產，不過度烹煮和添加調味料，而注重品嘗食材的原味。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. () 東南亞國家因地形天氣偏濕熱高溫，因此飲食常以酸辣、濃郁香料口感刺激來刺激食慾。
2. () 和食是日本最重要的飲食文化，其特徵為多使用當令當季盛產，不過度烹煮和添加調味料，而注重品嘗食材的原味。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. () 東南亞國家因地形天氣偏濕熱高溫，因此飲食常以酸辣、濃郁香料口感刺激來刺激食慾。
2. () 和食是日本最重要的飲食文化，其特徵為多使用當令當季盛產，不過度烹煮和添加調味料，而注重品嘗食材的原味。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. () 東南亞國家因地形天氣偏濕熱高溫，因此飲食常以酸辣、濃郁香料口感刺激來刺激食慾。
2. () 和食是日本最重要的飲食文化，其特徵為多使用當令當季盛產，不過度烹煮和添加調味料，而注重品嘗食材的原味。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. () 東南亞國家因地形天氣偏濕熱高溫，因此飲食常以酸辣、濃郁香料口感刺激來刺激食慾。
2. () 和食是日本最重要的飲食文化，其特徵為多使用當令當季盛產，不過度烹煮和添加調味料，而注重品嘗食材的原味。

_____年_____班 座號_____姓名_____

