

北市內湖區麗山群組 112 年 04 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	4/6	四	香鬆飯	紅燒油腐	蜜汁地瓜豆腸	有機小松菜	藥膳蘿蔔湯	水果類 1.0 份	320.7	
5	4/7	五	鮮蔬炒飯條		牛蒡排*2	有機高麗菜	味噌豆腐湯	豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	175.0	
6	4/10	一	紅藜飯	沙茶烤麩	三色玉米	有機油江菜	田園蔬菜羹湯	全穀根莖類 4.2 份	202.5	
7	4/11	二	香椿炒飯		五香花生豆干	有機小白菜	香菇冬瓜湯	豆奶 豆魚肉蛋類 2.8 份	210.5	
8	4/12	三	地瓜飯	素燉佛跳牆	番茄炒豆包	薑絲油麥菜	酸菜筍片湯	蔬菜類 1.7 份	251.8	
9	4/13	四	有機糙米飯	素魚香茄子	蘭花干炒白菜	有機高麗菜	海芽豆腐湯	豆奶 水果類 1.0 份	651.3	
10	4/14	五	薏仁飯	蘿蔔燒麵輪	海苔燒*2	蠔油芥蘭	芋香米粉湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	151.7	
11	4/17	一	燕麥飯	西芹百頁	香菇素肉燥油腐	有機A菜	豆皮青木瓜湯	全穀根莖類 4.1 份	257.6	
12	4/18	二	有機白米飯	醬爆素雞	蘿蔔素肉羹	有機味美菜	紅棗南瓜湯	堅果/豆奶 豆魚肉蛋類 2.6 份	157.9	
13	4/19	三	小米飯	沙嗲麵腸	高麗炒豆包	枸杞地瓜葉	素四神湯	蔬菜類 1.4 份	130.8	
14	4/20	四	番茄素醬螺絲麵		什錦燒*2	有機黑葉白菜	芋香西米露	豆奶 水果類 1.0 份	233.1	
15	4/21	五	有機糙米飯	素棒腿*2	鮮蔬腐竹	薑絲油菜	味噌蔬菜湯(2)	油脂與堅果種子類 2.5 份	95.6	
16	4/24	一	紫米飯	什錦炸物	彩蔬鮑菇	有機高麗菜	白菜羹	豆奶 全穀根莖類 4.1 份	680.7	
17	4/25	二	有機米海苔飯	三杯素魷魚	鮮菇燴豆腐	有機小松菜	芹香蘿蔔湯	豆魚肉蛋類 2.3 份	232.8	
18	4/26	三	蔬食日：香菇芋頭粥、梅干苦瓜豆包、雙色花椰、豆沙包					搭	蔬菜類 1.9 份	123.7
19	4/27	四	有機糙米飯	南瓜咖哩凍腐	黃芽干絲	有機小白菜	黃瓜菇菇湯	補助豆 水果類 1.0 份	327.5	
20	4/28	五	雜糧飯	素蚵仔捲*2	什錦干片	薑絲A菜	薑絲紫菜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	256.1	
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、木瓜、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	262.3	

♣ 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。

♣ **4/7、4/11、4/13、4/18、4/20、4/24 供應低糖或無糖豆奶。**

♣ 本月菜單：4/6 香鬆飯、蜜汁地瓜豆腸、4/11 五香花生豆干、4/19 沙嗲麵腸、4/24 什錦炸物含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**4/18 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 4/26。

♣ **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 **4/27 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 - <傳統節慶與米食文化>

台灣與東南亞等多數地區土地肥沃、高溫多雨，適宜稻米生長。因此，所呈現出來的米食文化更是多樣且豐富，其影響更深入生活層面與傳統習俗裏。不僅台灣，各國家在不同節慶，無論出生、成年、結婚、過壽，甚至死亡，米食在各項禮儀中占有重要地位，所呈現的意義也不同。

1. 東南亞：潑水節是東南亞國家及中國部分地區最盛大的節日，人們會相互潑水表達祝福、洗舊迎新之意。在泰國各地親友會回到故鄉相聚，家人會準備「米糕」來過節；緬甸人過年習慣吃「湯圓」而越南新年不可或缺的傳統菜餚則為「粽子」，皆象徵家人團圓的意義，這和台灣年節元宵節吃湯圓意涵相近。

2. 韓國：韓國米食文化中，尤其以「糕」最具特色，它蘊含著韓國人的傳統習俗、人際關係，甚至從出生到死亡的不同人生階段都有糕的陪伴和記憶，幾乎所有的重要場合都要製作米糕，比如在過年期間，大年初一必須要吃年糕湯，正月十五則要吃一種被稱為「藥食」的甜米糕。小孩滿周歲時，家裡的長輩會準備蒸糕以及高粱餅。蒸糕意味能夠幫助孩子分擔成長過程中遇到的坎坷和不順，高粱餅則象徵驅趕孩子身邊的災禍，以護佑小孩子能夠茁壯成長。搬家後也會準備一種加入紅豆粉的蒸糕，並親自送給周圍的新鄰居，以便日後互相之間多多關照。女性新婚第一年和第二年，也要準備一種特殊的米制糕點回娘家省親。在祭拜祖先或者神靈時要準備一種特殊鈴狀米糕，據說它能夠將人世間的事情傳遞給神明。近幾年，傳統生活方式和飲食習俗深受現代化生活的影響，但是二者卻表現出了互相融合的景象，贈予和食用米糕的傳統以一種特殊的方式存在著。比如聖誕節、復活節這樣的西方節日，韓國人也會將親手製作的米糕作為禮物贈送給親朋好友，又比如即使是西式婚禮現場，米糕也還是必備的食品。

3. 日本：紅色在古代日本被認為具有淨化、驅除邪氣的能力，在一些特殊場合，如：生日等特殊日子通常會在糯米裡面加紅豆一起煮成「紅豆飯」表示慶祝之意。新年期間大多數人家也會準備「鏡餅」，「鏡餅」為大小兩個圓盤形狀的麻糬上下堆疊而成，祈求新的一年平順好運。

4. 台灣：配合節氣變化，衍生出連綿循環的歲時節慶，並在節日按傳統習俗，以米製成各式各樣的米食糕餅點心，敬天地、拜祖先祈求護佑，使勞苦終歲的人們豐富了生活的滋味。春節必吃的「年糕」具有年年高升，而「發糕」則具有發財的吉祥意義；元宵節吃「元宵」代表全家團圓的含義；清明節祭祖的「艾草粿、紅龜粿」，據說可保佑子孫做生意賺大錢；端午節吃「粽子」則是為紀念愛國詩人屈原的故事；冬至是二十四節氣中最重要的一個節日，吃「湯圓」象徵添新歲、祈福與團圓

資料來源：

<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=827762>

<https://www-ws.gov.taipei/001/Upload/public/mmo/civil/FN1.pdf>

<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2265&print=Y>

https://tmrc.tiec.tp.edu.tw/HTML/RSR20081204114243JDC/%E7%B1%B3%E9%A3%9F%E7%95%B6%E5%AE%B6_%E4%BD%9C%E5%93%81%E6%AA%94/s2-2.htm

<https://tw.savorjapan.com/contents/discover-oishii-japan/the-history-and-culture-of-rice-cuisine-in-japan/>

<https://kknews.cc/zh-tw/food/56gbepl.html>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 25 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. () 緬甸人吃湯圓，越南人吃粽子與台灣元宵節吃元宵一樣，意為「全家團圓」之意。
2. () 糕是韓國最重要的飲食文化，不同階段的糕都有它的意義，像是「蒸糕」意為分擔新生兒的坎坷和不順。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 25 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. () 緬甸人吃湯圓，越南人吃粽子與台灣元宵節吃元宵一樣，意為「全家團圓」之意。
2. () 糕是韓國最重要的飲食文化，不同階段的糕都有它的意義，像是「蒸糕」意為分擔新生兒的坎坷和不順。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 25 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. () 緬甸人吃湯圓，越南人吃粽子與台灣元宵節吃元宵一樣，意為「全家團圓」之意。
2. () 糕是韓國最重要的飲食文化，不同階段的糕都有它的意義，像是「蒸糕」意為分擔新生兒的坎坷和不順。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 25 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. () 緬甸人吃湯圓，越南人吃粽子與台灣元宵節吃元宵一樣，意為「全家團圓」之意。
2. () 糕是韓國最重要的飲食文化，不同階段的糕都有它的意義，像是「蒸糕」意為分擔新生兒的坎坷和不順。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 25 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. () 緬甸人吃湯圓，越南人吃粽子與台灣元宵節吃元宵一樣，意為「全家團圓」之意。
2. () 糕是韓國最重要的飲食文化，不同階段的糕都有它的意義，像是「蒸糕」意為分擔新生兒的坎坷和不順。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 25 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. () 緬甸人吃湯圓，越南人吃粽子與台灣元宵節吃元宵一樣，意為「全家團圓」之意。
2. () 糕是韓國最重要的飲食文化，不同階段的糕都有它的意義，像是「蒸糕」意為分擔新生兒的坎坷和不順。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 25 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. () 緬甸人吃湯圓，越南人吃粽子與台灣元宵節吃元宵一樣，意為「全家團圓」之意。
2. () 糕是韓國最重要的飲食文化，不同階段的糕都有它的意義，像是「蒸糕」意為分擔新生兒的坎坷和不順。

_____年_____班 座號_____ 姓名_____