

臺北市內湖區麗山群組 112 年 04 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	4/6	四	香鬆飯	紅燒豬排	番茄炒蛋	有機小松菜	藥膳龍骨湯	水果類 1.0 份	125.6	
5	4/7	五	鮮蔬炒板條		蜜汁雞排	有機高麗菜	味噌豆腐湯	保久乳/豆奶 2.5 份	391.4	
6	4/10	一	紅藜飯	沙茶豬柳	玉米肉末炒蛋	有機油江菜	田園濃湯	全穀根莖類 4.0 份	369.8	
7	4/11	二	香椿炒飯		五香滷雞腿	有機小白菜	冬瓜龍骨湯	保久乳/豆奶 3.0 份	323.4	
8	4/12	三	地瓜飯	佛跳牆燉肉	番茄炒豆包	薑絲油麥菜	酸菜豬血湯	蔬菜類 1.4 份	84.0	
9	4/13	四	有機糙米飯	杏片魚丁	包白肉片	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果類 1.0 份	141.1	
10	4/14	五	薏仁飯	蘿蔔燒雞	海苔香鬆花枝丸*2	蠔油芥蘭	芋香米粉湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	165.1	
11	4/17	一	燕麥飯	西芹雞丁	香菇肉燥油腐	有機A菜	青木瓜龍骨湯	全穀根莖類 4.1 份	214.8	
12	4/18	二	有機白米飯	蔥爆肉片	蘿蔔肉羹	有機味美菜	南瓜濃湯	堅果 2.8 份	320.3	
13	4/19	三	小米飯	沙嗲魚柳	高麗炒雞丁	蔥酥地瓜葉	四神湯	蔬菜類 1.4 份	123.5	
14	4/20	四	番茄肉醬螺絲麵		照燒雞腿	有機黑葉白菜	芋香西米露	保久乳/豆奶 1.0 份	342.6	
15	4/21	五	有機糙米飯	香料里肌	日式蒸蛋	薑絲油菜	味噌蔬菜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	108.2	
16	4/24	一	紫米飯	蜂蜜核桃雞	彩蔬鮑菇	有機高麗菜	白菜羹	保久乳/豆奶 3.9 份	323.0	
17	4/25	二	有機米海苔飯	三杯魷魚	鮮菇燴豆腐	有機小松菜	芹香丸片湯	豆魚肉蛋類 2.5 份	224.4	
18	4/26	三	蔬食日：香菇芋頭粥、梅干素燥滷蛋、雙色花椰、豆沙包						蔬菜類 1.7 份	289.7
19	4/27	四	有機糙米飯	南瓜咖哩豬	黃芽干絲	有機小白菜	黃瓜龍骨湯	補助豆奶 1.0 份	213.4	
20	4/28	五	雜糧飯	椒鹽魚排	什錦干片	蔥酥A菜	紫菜蛋花湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	263.8	
※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	236.7	

♣ 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。

♣ 本月菜單：4/10 田園濃湯、4/18 南瓜濃湯、4/20 芋香西米露供應含有「奶類」；4/7、4/11、4/20、4/24 供應保久乳。

♣ 本月菜單：4/6 香鬆飯、4/7 蜜汁雞排、4/13 杏片魚丁、4/14 海苔香鬆花枝丸、4/19 沙嗲魚柳、4/24 蜂蜜核桃雞，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。



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 – <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，高粱餅則象徵著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. () 緬甸人過年吃湯圓，越南人新年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. () 緬甸人過年吃湯圓，越南人新年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. () 緬甸人過年吃湯圓，越南人新年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. () 緬甸人過年吃湯圓，越南人新年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. () 緬甸人過年吃湯圓，越南人新年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. () 緬甸人過年吃湯圓，越南人新年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. () 緬甸人過年吃湯圓，越南人新年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_____