

北市內湖區麗山群組 112 年 05 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	5/1	一	茄汁蛋炒飯	牛蒡排*2	有機荷葉白菜	枸杞冬瓜湯	豆奶	全穀根莖類 4.5 份	383.2		
2	5/2	二	有機白米飯	豉汁苦瓜烤麩	腰果玉米	有機山菠菜		豆魚肉蛋類 2.8 份	154.2		
3	5/3	三	麥片飯	腐乳麵腸	白菜炒豆包	枸杞油麥菜		蔬菜類 1.5 份	62.7		
4	5/4	四	地瓜飯	綜合滷味	咖哩鮮蔬	有機小松菜	豆奶	水果類 1.0 份	206.9		
5	5/5	五	有機糙米飯	照燒豆腸	關東煮	薑絲地瓜葉		油脂與堅果種子類 2.5 份	202.1		
6	5/8	一	紅藜飯	金瓜烤麩	素魚香茄子	有機高麗菜	水	全穀根莖類 4.4 份	255.4		
7	5/9	二	有機米芝麻飯	糖醋地瓜豆腸	彩繪黃瓜	有機荷葉白菜	堅果	豆魚肉蛋類 2.9 份	192.5		
8	5/10	三	蕎麥飯	和風素肚	玉米洋芋干丁	薑絲油菜	果	蔬菜類 1.5 份	233.2		
9	5/11	四	有機糙米飯	腰果蜜汁豆干	蘭花干炒高麗	有機白苜菜		水果類 1.0 份	268.9		
10	5/12	五	素白醬螺絲麵	雲卷卷*2	蔥酥A菜	紫菜豆腐湯	供	豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	289.7		
11	5/15	一	紫米飯	香菇素肉燥	家常年糕	有機小白菜		全穀根莖類 4.8 份	605.7		
12	5/16	二	有機米海苔飯	海苔燒*2	豆簽絲瓜	有機空心菜	應	補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.7 份	130.2		
13	5/17	三	蔬食日：什錦蔬菜羹麵、茶香百頁、薑絲地瓜葉、芝麻包							蔬菜類 1.7 份	185.9
14	5/18	四	薏仁飯	咖哩豆腐	素蒼蠅頭	有機黑葉白菜	相	水果類 1.0 份	786.3		
15	5/19	五	有機糙米飯	炸什錦	醬爆素雞	有機山茼蒿		油脂與堅果種子類 2.5 份	428.8		
16	5/22	一	小米飯	三杯麵腸	回鍋干片	有機高麗菜	互	全穀根莖類 4.6 份	340.0		
17	5/23	二	素打拋炒飯	素棒腿*2	有機白苜菜	金菇蘿蔔湯	豆奶	豆魚肉蛋類 2.2 份	377.3		
18	5/24	三	香鬆飯	麻婆豆腐	炸蔬菜餅	雙色花椰	搭	蔬菜類 1.7 份	215.3		
19	5/25	四	有機糙米飯	宮保素花枝	黑椒冬粉	有機荷葉白菜		水果類 1.0 份	610.8		
20	5/26	五	雜糧飯	★豆瓣百頁	粉蒸雙芋	薑絲油菜	配	油脂與堅果種子類 2.5 份	133.3		
21	5/29	一	蕎麥飯	翠玉卷*2	★素南腿白菜	有機空心菜	豆奶	全穀根莖類 3.9 份	163.4		
22	5/30	二	有機白米飯	四寶干丁	木須炒豆包	有機小白菜	豆奶	豆魚肉蛋類 2.8 份	654.2		
23	5/31	三	燕麥飯	醋溜素雞丁	★六一絲	薑絲苜菜		蔬菜類 1.6 份	162.2		
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、木瓜、小番茄、香蕉 ※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	日均鈣量 254.0		

♣ 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。

♣ **5/1、5/4、5/12、5/23、5/29、5/30 供應低糖或無糖豆奶。**

♣ 本月菜單：5/2 腰果玉米、5/5 照燒豆腸、5/9 有機米芝麻飯、5/11 腰果蜜汁豆干、5/17 芝麻包、5/24 香鬆飯、5/25 宮保素花枝、5/30 四寶干丁、5/31 醋溜素雞丁含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**5/9 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 5/17。

♣ **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 **5/16 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 - <餐桌上的社交文化>

外國人相信，飲食本身就是一種社交活動。家庭聚餐是凝聚家人情感的日常儀式。飲食是一種社交這一點，不僅代表一家人要一同用餐，也代表著交流、學習、分享觀念。在全家人圍坐在餐桌旁這樣的時刻裡，小孩可以透過爸媽自身的經歷認識世界，也可以學習重要的社交技巧。在中國，社交文化和飲食文化有密切聯系。根據人際關係親疏程度的不同，不認識的人稱之「生人」，把交情甚好的稱之「熟人」。劃分個體人際交往能力的詞語中，形容在人際交流中如魚得水的人「吃得開」，把和他人交往中有重要地位的人叫做「吃香」。另一方面，在傳統節日中也能看到社交與飲食之間的交互關係。過年時，全家可以通過吃餃子、煮湯圓進行情感交流，到了中秋節，月餅的熱賣也說明人們通過食物進行的一種社交活動。此外，我們也通過一些飲食禮儀的規定，發現了人們能夠共同遵守飲食禮儀規定去更好的認同彼此，建立溝通的可能性。

國畫大師張大千先生不僅是眾所皆知的畫家，更是一位眾所皆知的美食家。曾自豪地說：「以藝術而論，我善於烹飪，更在畫藝之上。」張大千先生雖出生於四川卻喜愛雲遊四海，所以料理中百味皆融，對於川菜、粵菜、魯菜和蘇州菜等都有深刻的研究，也經常熱情宴請客人，以畫論吃，以吃論畫，他會在宴客前提筆寫下當日菜單做為贈送給客人的禮物，有時還會在菜單旁畫些小畫留下墨寶。

本月菜單標註「★」是張大千先生私藏的家常料理，其中「**大千雞**」是與川菜廚師好友所共同創作的一道菜，利用乾辣椒與豆瓣醬烹調出的香辣雞肉料理，當時這道菜還沒有名字，因為專為張大千所烹製，因此就直接命名為「大千雞」。「**六一絲**」是川菜廚師好友為祝賀張大千先生 61 歲生日時所想的一道祝壽佳餚。利用六素一葷食材，包含銀芽、金針菇、韭黃、木耳、香菜、肉絲等簡單調味清炒而成，別有風味，之後經常製作這道菜宴請客人。「**蒜泥白肉**」這道名菜首見於清末民初開業於成都福興街的「竹林小餐」，店裡的蒜泥白肉也被客人稱為「竹林白肉」。將煮好的豬肉放入涼水中讓肉質變得緊實，以蒜泥調味並加入煮肉後放冷的高湯所調出的沾醬，也是川菜專家張大千的餐桌上時常出現的一道菜。「**南腿白菜**」閉門學種菜，識得菜根香。撇卻葷膾物，淡中滋味長」從這首張大千提的字中可以看出，喜歡吃肉的大師，不時也會品嚐蔬菜清香甘甜的滋味。一般以金鈎(蝦米)提味的煮白菜，為了增加肉味，到了張大千家裡還加入了火腿增色，簡練的烹調手法仍保持白菜的清香，火腿的鹹與金鈎的鮮更為菜色增添滋味層次。



資料來源：

<https://www.kidsplay.com.tw/family/content/943#ZEjFPXZBzVg>

<http://media.people.com.cn/BIG5/n/2014/0805/c387273-25407239.html>

https://www.upmedia.mg/news_info.php?Type=5&SerialNo=63432

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 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. () 可以透過餐桌禮儀相互交流，透過溝通來了解彼此。
2. () 「六一絲」為張大千 61 歲生日時廚師好友製作之佳餚，利用六素一葷食材簡單調味清炒而成。
_____年_____班 座號_____姓名_____