

臺北市內湖區麗山群組 112 年 05 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	5/1	一	茄汁蛋炒飯	五香雞排	有機荷葉白菜	枸杞冬瓜湯	保久乳/豆奶	全穀根莖類 4.1 份	331.0	
2	5/2	二	有機白米飯	豉汁肉丁	腰果雞茸玉米	有機山菠菜		豆魚肉蛋類 2.6 份	165.6	
3	5/3	三	麥片飯	豆乳雞	包白肉片	蒜香油麥菜		蔬菜類 1.4 份	59.6	
4	5/4	四	地瓜飯	滷排骨	咖哩洋蔥炒蛋	有機小松菜	水	水果類 1.0 份	135.8	
5	5/5	五	有機糙米飯	蒲燒鯛	關東煮	薑絲地瓜葉		油脂與堅果種子類 2.5 份	225.4	
6	5/8	一	紅藜飯	金瓜燒肉	照燒花枝丸*2	有機高麗菜	果	全穀根莖類 4.2 份	155.2	
7	5/9	二	有機米芝麻飯	豆腸燒雞	彩繪黃瓜	有機荷葉白菜	堅果	豆魚肉蛋類 3.0 份	149.0	
8	5/10	三	蕎麥飯	和風肉片	玉米洋芋炒蛋	薑絲油菜	供	蔬菜類 1.4 份	117.9	
9	5/11	四	有機糙米飯	腰果魚丁	蘭花干肉片	有機白莧菜		水果類 1.0 份	170.3	
10	5/12	五	奶油肉蓉螺絲麵	義式香料雞腿	蔥酥A菜	紫菜蛋花湯	應	保久乳/豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	310.2	
11	5/15	一	紫米飯	香菇肉燥	家常年糕	有機小白菜		全穀根莖類 4.4 份	269.9	
12	5/16	二	有機米海苔飯	紅糟魚塊	豆簽絲瓜	有機空心菜	相	補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.8 份	116.8	
13	5/17	三	蔬食日：什錦蔬菜羹麵、紅茶滷蛋、蔥酥地瓜葉、芝麻包						蔬菜類 1.5 份	278.7
14	5/18	四	薏仁飯	咖哩雞	青紅玉米	有機黑葉白菜	互	水果類 1.0 份	311.7	
15	5/19	五	有機糙米飯	拉油里肌	柴魚蒸蛋	有機山萵蒿		油脂與堅果種子類 2.5 份	133.1	
16	5/22	一	小米飯	三杯雞	回鍋干片	有機高麗菜	搭	全穀根莖類 4.3 份	329.2	
17	5/23	二	打拋豬肉炒飯		照燒雞腿	有機白莧菜	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 3.0 份	317.4	
18	5/24	三	香鬆飯	五味醬魚柳	麻婆豆腐	雙色花椰	配	蔬菜類 1.4 份	159.1	
19	5/25	四	有機糙米飯	宮保花枝	黑椒肉絲冬粉	有機荷葉白菜		水果類 1.0 份	313.4	
20	5/26	五	雜糧飯	★粉蒸肉	★豆瓣百頁	蔥酥油菜		油脂與堅果種子類 2.5 份	122.7	
21	5/29	一	蕎麥飯	椒鹽魚丁	★南腿白菜	有機空心菜	保久乳/豆奶	全穀根莖類 3.6 份	366.3	
22	5/30	二	有機白米飯	★蒜泥白肉	木須炒蛋	有機小白菜		豆魚肉蛋類 2.8 份	179.5	
23	5/31	三	燕麥飯	★大千雞	★六一絲	薑絲莧菜		蔬菜類 1.7 份	164.1	
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、木瓜、小番茄、香蕉								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	183.4	

♣ 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：5/5 奶油菇菇濃湯、5/12 奶油肉蓉螺絲麵、5/25 雞蓉玉米濃湯供應含有「奶類」；**5/1、5/12、5/23、5/29 供應保久乳。**

♣ 本月菜單：5/2 腰果雞茸玉米、5/9 有機米芝麻飯、5/11 腰果魚丁、5/17 芝麻包、5/23 照燒雞腿、5/24 香鬆飯、5/25 宮保花枝，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。



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 – <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 歲生日時所想到的一道祝壽佳餚。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。撇卻葷臙物，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_____