

北市內湖區麗山群組 112 年 6 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	6/1	四	素肉燥乾拌麵	素海鮮卷*2	有機山菠菜	香菇青木瓜湯	豆奶	水果類 1.0 份	2326.6	
5	6/2	五	有機糙米飯	綜合滷味	白菜麵腸	薑絲地瓜葉		油脂與堅果種子類 2.5 份	322.2	
6	6/5	一	小米飯	迷迭香素肉排*2	義式什錦玉米	有機白苜菜	水	全穀根莖類 5.0 份	112.0	
7	6/6	二	菠蘿炒飯	沙嗲豆腸	有機黑葉白菜	椰漿紫米紅豆湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 3.0 份	218.1	
8	6/7	三	燕麥飯	豉汁豆包	素燒賣*2	薑絲油菜	果	蔬菜類 1.3 份	131.2	
9	6/8	四	有機糙米飯	照燒豆干	關東煮	有機空心菜	豆奶	水果類 1.0 份	239.7	
10	6/9	五	麥片飯	柚香素雞	素泡菜豆腐	有機高麗菜	供	油脂與堅果種子類 2.5 份	212.1	
11	6/12	一	素白醬螺絲麵	素棒腿*2	有機空心菜	紅棗筍片湯	豆奶	全穀根莖類 3.4 份	111.6	
12	6/13	二	有機米芝麻飯	金桔豆腐	蘿蔔素肉羹	有機荷葉白菜	應	豆魚肉蛋類 2.1 份	252.7	
13	6/14	三	地瓜飯	三杯烤麩	花椰炒腐竹	香菇A菜		蔬菜類 1.6 份	83.2	
14	6/15	四	薏仁飯	素鹽酥雞	麻油凍豆腐	有機空心菜	相	水果類 1.0 份	353.2	
15	6/16	五	有機糙米飯	梅菜燒豆包	什錦菇炒水蓮	薑絲苜菜		油脂與堅果種子類 2.5 份	242.0	
16	6/17	六	蕎麥飯	雲菜卷*2	三色玉米	有機小松菜	互	全穀根莖類 5.9 份	153.8	
17	6/19	一	香鬆飯	豆瓣炒百頁	芹香素黑輪	有機荷葉白菜		豆魚肉蛋類 3.3 份	173.5	
18	6/20	二	有機白米飯	咖哩豆腸	螞蟻上樹	有機白苜菜	搭	豆奶	蔬菜類 2.1 份	
19	6/21	三	蔬食日：番茄紅燒素麵、什錦滷味、香菇花椰、芋泥包						水果類 1.0 份	654.0
20	6/22	四	端午連假					配	油脂與堅果種子類 2.5 份	0.0
21	6/23	五								
22	6/26	一	紅藜飯	茄汁油豆腐	素蒼蠅頭	有機黑葉白菜		豆魚肉蛋類 1.0 份	513.7	
23	6/27	二	有機米海苔飯	黃瓜麵腸	鳳梨炒木耳	有機空心菜	堅果/豆奶	蔬菜類 0.7 份	121.6	
24	6/28	三	雜糧飯	什錦燒*2	紫茄豆角	針菇苜菜		水果類 1.0 份	319.8	
25	6/29	四	有機糙米飯	雲菜卷*2	高麗炒豆包	有機小白菜		油脂與堅果種子類 2.5 份	139.0	
26	6/30	五	沙茶米苔目	茶香豆干	薑絲油麥菜	綠豆湯	豆奶		199.5	
*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 不超過800毫克	月均鈣量 326.0	

*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」之每日食物內容日標值開立，其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。

*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。

*6/1、6/8、6/12、6/20、6/27、6/30 供應低糖或無糖豆奶。

*堅果過敏：6/6 菠蘿炒飯、6/8 照燒豆干、6/13 有機米芝麻飯、6/19 香鬆飯、6/26 素蒼蠅頭含有花生、腰果、芝麻等堅果類，6/27 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 6/6 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 - <輕鬆吃好米 促進糧食自給率>

自古以來台灣人的飲食熱量來源，穀類中之稻米為最大宗，而近幾十年來，國人的飲食習慣改變，麵食、麵包、糕餅等原料以小麥為主要的食物亦成為主食之一。然而此轉變，造成台灣對稻米需求驟減，稻米農地休耕、農地流失，對於需遠距運送的國外小麥、大豆、玉米等穀類作物需求量大增，造成糧食自給低，需仰賴進口，進而造成糧食安全及食安風險等問題。

水稻是台灣最主要的糧食作物，台灣地處亞熱帶，北迴歸線橫過本島中部，全島氣候溫暖，平均日照及雨量充沛，適宜稻作生產。每年分兩期耕作，一期作約自一月至七月，生育期約 120 天，二期作約自 7 月至 12 月，生育期約 100 天，依地區及品種略有差異。西部地區為主要的生產地區，生育期氣溫較高，稻穀充實飽滿；東部地區溫度及日照較低，稻穀充實期長，稻穀品質優良。稻米主要營養成份以醣類為主，是供應給我們能量的最大來源，在加工製程中會去除外層的稻殼、米糠或胚芽，形成精製程度不同的米，營養組成也不同喔！

資料來源：
<https://agoodbarn.com/>
<https://www.commonhealth.com.tw/article/78236events/37>

●糙米：精製程度最低，保存最完整的營養，含有豐富的膳食纖維、維生素 B 群和維生素 E 等營養素。

膳食纖維能促進腸道健康，降低腸道疾病產生；增加飽足感，有利於體重控制；並促進腸胃蠕動，幫助排便更順暢。

●胚芽米：糙米去除部分麩皮，保留胚芽，營養素雖略少於糙米，但也是維生素 B 群和維生素 E 不錯的來源。

維生素 E 有助於增加抗氧化能力。

●精製白米：去除全部麩皮和胚芽，僅剩胚乳，膳食纖維含量三者中最少，營養價值流失較多。

建議搭配糙米、胚芽米一起食用，增加營養素。

●選購小技巧：

1. CNS 等級/CAS 等級☞選『一等米』最好：

●根據外觀及品質分三個等級：一等、二等、三等。

『一等米』所含被害粒、白粉質粒、熱損害粒、異形粒、碎粒、夾雜物、糙米及稻穀等是最少，外觀及品質最好。

●產銷履歷、有機或 CAS 驗證（台灣優良農產品）：代表生產加工過程及衛生品質符合政府規定的驗證標準，可以追溯產地及生產過程，產品品質也值得信賴。其中 CAS 食米必須是『一等米』。

2. 期別 / 加工碾製日期☞距離現在越近越好：●期別：一年通常收穫兩期，最好挑選最靠近現在收割的稻米。

●加工碾製日期：越接近現在越好。米只要收割後就會開始氧化，加工愈久，氧化作用愈多，口感也會比較差。

3. 真空包裝：真空包裝可以讓米的氧化速度變慢，要注意包裝是否破損或是漏氣。

4. 區分米粒外觀●外觀優良：充實飽滿、粒型均一且完整、透明度高。

●外觀不良：米粒的外觀，最好是充實飽滿，粒型均一，透明度高，粒型完整；如果米粒外觀不良，而且有變色、蟲蛀、碎粒、粒型不均、無光澤、或有異味及米粒外表粉粉等情形，都是米質較差或不新鮮的現象。

5. 購買米的時候挑選品質固然重要，但後續的保存也是要花功夫。除了不要一次買太多以外，開封後建議冷藏保存，或放在低溫乾燥通風的地方。但最實在的方法，還是趕快將新鮮的米吃完，才有餐餐好吃又營養的白飯上桌 ●！

每天多吃一口飯助台灣，創造出一個永續的農業生產環境與適宜的鄉村生活環境，也符合降低食物碳足跡、有效達到節能減碳效果。



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 月 14 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. () 台灣地處亞熱帶，水稻是台灣最主要的糧食作物，每年分兩期耕作，一期作約自一月至七月，生育期約 120 天，二期作約自 7 月至 12 月，生育期約 100 天。
2. () 白米根據外觀及品質分三個等級：CNS 一等、二等、三等，『CNS 一等米』所含被害粒、白粉質粒、熱損害粒、異形粒、碎粒、夾雜物、糙米及稻穀等是最少，外觀及品質最好。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 月 14 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. () 台灣地處亞熱帶，水稻是台灣最主要的糧食作物，每年分兩期耕作，一期作約自一月至七月，生育期約 120 天，二期作約自 7 月至 12 月，生育期約 100 天。
2. () 白米根據外觀及品質分三個等級：CNS 一等、二等、三等，『CNS 一等米』所含被害粒、白粉質粒、熱損害粒、異形粒、碎粒、夾雜物、糙米及稻穀等是最少，外觀及品質最好。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 月 14 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. () 台灣地處亞熱帶，水稻是台灣最主要的糧食作物，每年分兩期耕作，一期作約自一月至七月，生育期約 120 天，二期作約自 7 月至 12 月，生育期約 100 天。
2. () 白米根據外觀及品質分三個等級：CNS 一等、二等、三等，『CNS 一等米』所含被害粒、白粉質粒、熱損害粒、異形粒、碎粒、夾雜物、糙米及稻穀等是最少，外觀及品質最好。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 月 14 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. () 台灣地處亞熱帶，水稻是台灣最主要的糧食作物，每年分兩期耕作，一期作約自一月至七月，生育期約 120 天，二期作約自 7 月至 12 月，生育期約 100 天。
2. () 白米根據外觀及品質分三個等級：CNS 一等、二等、三等，『CNS 一等米』所含被害粒、白粉質粒、熱損害粒、異形粒、碎粒、夾雜物、糙米及稻穀等是最少，外觀及品質最好。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 月 14 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. () 台灣地處亞熱帶，水稻是台灣最主要的糧食作物，每年分兩期耕作，一期作約自一月至七月，生育期約 120 天，二期作約自 7 月至 12 月，生育期約 100 天。
2. () 白米根據外觀及品質分三個等級：CNS 一等、二等、三等，『CNS 一等米』所含被害粒、白粉質粒、熱損害粒、異形粒、碎粒、夾雜物、糙米及稻穀等是最少，外觀及品質最好。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 月 14 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. () 台灣地處亞熱帶，水稻是台灣最主要的糧食作物，每年分兩期耕作，一期作約自一月至七月，生育期約 120 天，二期作約自 7 月至 12 月，生育期約 100 天。
2. () 白米根據外觀及品質分三個等級：CNS 一等、二等、三等，『CNS 一等米』所含被害粒、白粉質粒、熱損害粒、異形粒、碎粒、夾雜物、糙米及稻穀等是最少，外觀及品質最好。

_____年_____班 座號_____姓名_____