

臺北市內湖區麗山群組 112 年 6 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	6/1	四	肉燥乾拌麵	滷排骨	有機山菠菜	青木瓜大骨湯	水	水果類 1.0 份	2115.7	
5	6/2	五	有機糙米飯	油腐燒雞	白菜麵腸	蔥酥地瓜葉		油脂與堅果種子類 2.5 份	211.3	
6	6/5	一	小米飯	迷迭香里肌	義式炒蛋	有機白莧菜	果	全穀根莖類 4.6 份	179.3	
7	6/6	二	蒞蘿炒飯	沙嗲雞腿	有機黑葉白菜	椰漿紫米紅豆湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.6 份	162.9	
8	6/7	三	燕麥飯	豉汁嫩肉	燒賣*2	薑絲油菜	供	蔬菜類 1.2 份	86.8	
9	6/8	四	有機糙米飯	親子雞井	關東煮	有機空心菜	保久乳/豆奶	水果類 1.0 份	212.6	
10	6/9	五	麥片飯	柚香魚柳	泡菜豆腐	有機高麗菜	應	油脂與堅果種子類 2.5 份	207.5	
11	6/12	一	奶油肉蓉螺絲麵	五香雞排	有機空心菜	筍片龍骨湯	保久乳/豆奶	全穀根莖類 3.1 份	169.3	
12	6/13	二	有機米芝麻飯	避風塘魚丁	蘿蔔肉羹	有機荷葉白菜	相	豆魚肉蛋類 2.3 份	165.0	
13	6/14	三	地瓜飯	三杯豬肉	肉片花椰	蔥酥A菜		蔬菜類 1.4 份	282.0	
14	6/15	四	薏仁飯	紅糟雞	麻油凍豆腐	有機空心菜	互	水果類 1.0 份	201.0	
15	6/16	五	有機糙米飯	梅菜嫩肉	香菇蒸蛋	薑絲莧菜		油脂與堅果種子類 2.5 份	217.9	
16	6/17	六	蕎麥飯	蔥爆魷魚炒豆干	三色玉米	有機小松菜	搭	全穀根莖類 5.7 份	250.8	
17	6/19	一	香鬆飯	蔥油雞	芹香黑輪	有機荷葉白菜		豆魚肉蛋類 3.0 份	159.8	
18	6/20	二	有機白米飯	咖哩豬	螞蟻上樹	有機白莧菜	配	保久乳/豆奶 蔬菜類 2.1 份	117.2	
19	6/21	三	蔬食日：番茄紅燒素麵、什錦滷蛋、香菇花椰、芋泥包						水果類 1.0 份	467.5
20	6/22	四	端午連假						油脂與堅果種子類 2.5 份	0.0
21	6/23	五								
22	6/26	一	紅藜飯	茄汁肉醬	花生丁香豆干	有機黑葉白菜		豆魚肉蛋類 1.3 份	608.5	
23	6/27	二	有機米海苔飯	黃瓜燒雞	菜脯炒蛋	有機空心菜	堅果	蔬菜類 0.6 份	220.1	
24	6/28	三	雜糧飯	蒜泥白肉	什錦燒*2	蔥酥莧菜		水果類 1.0 份	151.9	
25	6/29	四	有機糙米飯	鹹酥魚排	高麗炒雞丁	有機小白菜		油脂與堅果種子類 2.5 份	140.3	
26	6/30	五	沙茶米苔目	茶香雞腿	薑絲油麥菜	綠豆湯	保久乳/豆奶		73.2	
*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	301.3	

*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。

***乳品過敏**：6/5 田園濃湯、6/6 椰漿紫米紅豆湯、6/12 奶油肉蓉螺絲麵、6/27 南瓜濃湯供應含有「奶類」；6/8、6/12、6/20、6/30 供應保久乳。

***堅果過敏**：6/6 蒞蘿炒飯、6/13 有機米芝麻飯、6/19 香鬆飯、6/26 花生丁香豆干、6/29 鹹酥魚排含有花生、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 6/21。

***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。

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 - <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！

●**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！

●**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。



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

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_____