

# 市內湖區麗山群組 112 年 09 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		
3	8/30	三	燕麥飯	紅燒豆腸	日式胡麻鮑菇	薑絲油麥菜	金菇筍片湯	水		蔬菜類 2.0 份	90.7		
4	8/31	四	有機糙米飯	咖哩豆包	高麗菜炒麵輪	有機空心菜	三絲羹湯			水果類 1.0 份	176.0		
5	9/1	五	哨子麵疙瘩		香酥什錦	薑絲莧菜	味噌蔬菜湯		豆奶	油質與堅果種子類 2.5 份	145.8		
6	9/4	一	紅藜飯	糖醋素雞丁	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	芹菜蘿蔔湯	果		全穀根莖類 4.3 份	220.3		
7	9/5	二	有機白米飯	梅菜苦瓜烤麩	炸什錦燒*2	有機空心菜	枸杞青木瓜湯			豆魚肉蛋類 1.7 份	167.5		
8	9/6	三	蕎麥飯	素肉燥油腐	香菇蒲瓜	薑絲油菜	芋香米粉湯	供		蔬菜類 1.4 份	252.4		
9	9/7	四	素沙茶炒飯		高麗菜捲	有機黑葉白菜	黃芽金針湯		豆奶	水果類 1.0 份	148.3		
10	9/8	五	有機糙米飯	蜜棗豆干	味噌什錦煮	薑絲苜蓿菜	薑絲海芽湯	應		油質與堅果種子類 2.5 份	169.8		
11	9/11	一	紫米飯	番茄豆腐	青紅玉米	有機小白菜	香菇黃瓜湯			全穀根莖類 3.8 份	207.8		
12	9/12	二	有機白米飯	蠔油素雞	紅絲花椰	有機小松菜	油腐素丸湯	相	豆奶	豆魚肉蛋類 1.8 份	191.9		
13	9/13	三	蔬食日:素金瓜米粉.什錦素雞腿*2.薑絲青江菜.青菜豆腐湯									蔬菜類 2.1 份	455.1
14	9/14	四	有機糙米飯	雙芋烤麩	白菜麵筋	有機黑葉白菜	紫菜湯	互		水果類 1.0 份	114.8		
15	9/15	五	芝麻飯	三杯油腐	鳳梨苦瓜	薑絲空心菜	菇菇濃湯			油質與堅果種子類 2.5 份	306.7		
16	9/18	一	雜糧飯	素蒼蠅頭	黃芽干絲	有機荷葉白菜	白菜羹	搭	豆奶	全穀根莖類 3.7 份	612.7		
17	9/19	二	有機白米飯	干鍋麵腸	彩繪黃瓜	有機黑葉白菜	羅宋湯		堅果	豆魚肉蛋類 1.9 份	103.2		
18	9/20	三	薏仁飯	香滷花干	水蓮炒菇	薑絲莧菜	絲瓜枸杞湯	配		蔬菜類 1.6 份	132.8		
19	9/21	四	有機糙米飯	麻油凍豆腐	糯米椒炒干片	有機小松菜	味噌海芽湯			水果類 1.0 份	176.8		
20	9/22	五	台式鹹粥		雲菜卷*2	有機高麗菜	芝麻包		豆奶	油質與堅果種子類 2.5 份	113.0		
21	9/23	六	胚芽飯	壽喜燒豆包	糖醋地瓜豆腸	有機空心菜	酸菜粉絲湯			全穀根莖類 4.2 份	152.2		
22	9/25	一	麥片飯	醬燒百頁茄子	關東煮	有機荷葉白菜	紫菜豆腐湯			豆魚肉蛋類 2.2 份	170.0		
23	9/26	二	番茄素醬螺旋麵		素卡拉雞排	有機白莧菜	金針鮮蔬湯		補助豆奶	蔬菜類 1.5 份	109.2		
24	9/27	三	雜糧飯	菇菇燴豆腐	樹子龍鬚菜	薑絲地瓜葉	大滷湯			水果類 1.0 份	203.9		
25	9/28	四	有機糙米飯	蜜汁腰果豆干	芋頭素三鮮	有機小白菜	銀耳蓮子湯		豆奶	油質與堅果種子類 2.5 份	122.6		
※每日皆供應水果，水果種類有：蘋果、楊桃、香蕉、芭樂、百香果										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	256.3		

♣ 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而更動。

♣ **9/1、9/7、9/12、9/18、9/22、9/26、9/28 供應低糖或無糖豆奶。**

♣ 本月菜單：8/30 日式胡麻鮑菇、9/8 蜜棗豆干、9/15 芝麻飯、9/28 蜜汁腰果豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**9/19 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 9/13。

♣ **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 **9/26 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 – <來自西亞，胡地傳來的蘿蔔>

- 胡蘿蔔的祖先類似野草，原產於亞洲西南部，栽種歷史長達數千年。不過人們一開始種植野胡蘿蔔，是為了利用它的葉子，將它磨碎作為辛香料，果然不愧是香菜的親戚。經過幾世紀的馴化，西元 10 世紀左右，野胡蘿蔔在阿富汗逐漸被作為食用蔬菜用途，以肉質根為主要食用部位。
- 西元 13、14 世紀左右，胡蘿蔔從伊朗傳入了中國，根據李時珍在《本草綱目》記載：「元時始自胡地來，氣味微似蘿蔔，故名。」依據古代命名的習慣，只要是從中原北方、西域甚至中、西亞等地區傳入的人、事、物，都會在前面加一個「胡」字區別，洋蔥的「洋」、番茄的「番」，也是相同概念，都隱含「來自外地」的意思。因此，從胡地傳來，味道又像「蘿蔔」的作物，就被命名為「胡蘿蔔」，但也因為這個名字，害許多人一直誤會它是蘿蔔的親戚！
- 我們常因胡蘿蔔的外觀稱呼它為「紅蘿蔔」，但最早它其實是紫色或淺黃色。有一說橘色的胡蘿蔔是荷蘭人因為愛戴他們的「國父」威廉·奧蘭治 (Willem van Oranje，Oranje 是荷蘭文橘色的意思)，因而開發和種植了橘色胡蘿蔔的品種，藉以紀念及彰顯荷蘭王室，橘色也成為荷蘭的皇家代表色。然而，這個故事可能不是事實。根據世界胡蘿蔔博物館 (World Carrot Museum) 創辦人 John Stolarczyk 說明，雖然橘色胡蘿蔔的發展在荷蘭那個時期就已經開始了，但早在威廉·奧蘭治 16 世紀發起獨立運動反抗西班牙的前 200 年，就有伊斯蘭商人首次將由黃色胡蘿蔔突變而來的橘色胡蘿蔔種籽引入歐洲；西班牙也有文獻顯示，14 世紀就已有種植橘色胡蘿蔔。當胡蘿蔔傳入荷蘭後，橘色品種的胡蘿蔔相較於紫色和黃色的胡蘿蔔，更適應在荷蘭的氣候及環境生長，擅長農業的荷蘭人也大量繁殖了橘色胡蘿蔔，然後隨著航海時代的船隊散布到各地。
- 紅蘿蔔的營養：紅蘿蔔中富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能幫助身體對抗自由基，攝取後可在人體內轉換為維他命 A，攝取足夠維他命 A，能避免夜盲症 (Night blindness，或 Nyctalopia) 和視力喪失。根據世界衛生組織 (WHO)，一年約有 25~50 萬個小孩，因缺乏維他命 A 而喪失視力。台灣衛生署也表示，「維他命 A 有助於維持在暗處的視覺、增進皮膚與黏膜的健康、幫助牙齒和骨骼的發育與生長。」此外，β-胡蘿蔔素對人體有以下 4 個健康好處：

1. **減緩認知功能退化**：研究顯示，長期攝取β-胡蘿蔔素會減緩認知功能退化。
2. **抵擋太陽保護皮膚**：若罹患先天性紅血球紫質缺乏症等血液疾病，皮膚會對陽光過度敏感，而無法曬太陽。對於這類的人，攝取β-胡蘿蔔素有幫助改善症狀。另外，有些研究也指出，因為抗氧化的作用，β-胡蘿蔔素能保護皮膚，及維持皮膚健康。
3. **降低黃斑部病變機率**：老年黃斑部病變，是現代人容易得到的疾病之一，會造成視覺扭曲，影響視力。根據學者指出，攝取高劑量的β-胡蘿蔔素及維他命 C、E、鋅和銅，能夠降低老年黃斑部病變 25% 的發病風險。
4. **天然防癌功效**：根據美國國家癌症研究所指出，β-胡蘿蔔素這類抗氧化物，能夠降低自由基對人體的損害，對抵抗癌症相當重要。而一般來說，比起直接補充β-胡蘿蔔素補充品，會更建議從天然的蔬果攝取當中的植化素 (Phytochemical) 和抗氧化物。

資料來源：

[https://fae.moa.gov.tw/food\\_item.php?type=AS08&id=100](https://fae.moa.gov.tw/food_item.php?type=AS08&id=100)

<https://helloyishi.com.tw/healthy-eating/nutrition/benefits-of-beta-carotene/>

[https://www.hk01.com/article/433469?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/433469?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 15 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. ( ) 胡蘿蔔富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能避免夜盲症的發生。
2. ( ) β-胡蘿蔔素可減緩認知功能退化、抵擋太陽保護皮膚、降低黃斑部病變並降低自由基對人體的損害，預防癌症。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 15 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. ( ) 胡蘿蔔富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能避免夜盲症的發生。
2. ( ) β-胡蘿蔔素可減緩認知功能退化、抵擋太陽保護皮膚、降低黃斑部病變並降低自由基對人體的損害，預防癌症。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 15 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. ( ) 胡蘿蔔富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能避免夜盲症的發生。
2. ( ) β-胡蘿蔔素可減緩認知功能退化、抵擋太陽保護皮膚、降低黃斑部病變並降低自由基對人體的損害，預防癌症。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 15 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. ( ) 胡蘿蔔富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能避免夜盲症的發生。
2. ( ) β-胡蘿蔔素可減緩認知功能退化、抵擋太陽保護皮膚、降低黃斑部病變並降低自由基對人體的損害，預防癌症。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 15 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. ( ) 胡蘿蔔富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能避免夜盲症的發生。
2. ( ) β-胡蘿蔔素可減緩認知功能退化、抵擋太陽保護皮膚、降低黃斑部病變並降低自由基對人體的損害，預防癌症。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 15 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. ( ) 胡蘿蔔富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能避免夜盲症的發生。
2. ( ) β-胡蘿蔔素可減緩認知功能退化、抵擋太陽保護皮膚、降低黃斑部病變並降低自由基對人體的損害，預防癌症。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 15 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. ( ) 胡蘿蔔富含的β-胡蘿蔔素，是強大的抗氧化物，能避免夜盲症的發生。
2. ( ) β-胡蘿蔔素可減緩認知功能退化、抵擋太陽保護皮膚、降低黃斑部病變並降低自由基對人體的損害，預防癌症。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_