

市內湖區麗山群組 112 年 10 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	10/2	一	麥片飯	麻油凍豆腐	玉筍花椰	有機空心菜	酸菜素肚湯	水	全穀根莖類 4.3 份	295.4	
2	10/3	二	有機白米飯	回鍋干片	番茄老皮嫩肉	有機味美菜	玉米濃湯		豆魚肉蛋類 2.1 份	196.4	
3	10/4	三	薏仁飯	咖哩百頁	香菇黃瓜	薑絲青江菜	薑絲海芽湯		蔬菜類 1.5 份	152.8	
4	10/5	四	素菠蘿炒飯	酥炸什錦	有機荷葉白菜	榨菜冬粉湯	果	豆奶	水果類 1.0 份	251.2	
5	10/6	五	香鬆飯	糖醋烤麩	白菜麵筋	薑絲莧菜	綠豆地瓜湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	118.0	
6	10/9	一	雙十節連假						供	全穀根莖類 3.5 份	
7	10/10	二	雙十節連假							豆魚肉蛋類 2.7 份	
8	10/11	三	紫米飯	鹹水豆雞	筍香干丁	薑絲油菜	味噌海芽湯	應	蔬菜類 1.5 份	495.6	
9	10/12	四	有機糙米飯	紅燒豆腸	素魚香茄子	有機青松菜	羅宋湯		水果類 1.0 份	249.6	
10	10/13	五	麵線羹	炸素雞腿*2	有機白苜菜	冰心地瓜	相	豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	110.4	
11	10/16	一	紅藜飯	三杯麵腸	家常寬粉	有機小白菜	肉骨茶湯		全穀根莖類 4.6 份	192.2	
12	10/17	二	有機白米飯	翠玉卷*2	咖哩鮮蔬	有機小松菜	南瓜濃湯	互	豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	182.0
13	10/18	三	蔬食日:芋頭絲瓜鹹粥.什錦滷花干.薑絲地瓜葉.芝麻包							蔬菜類 1.5 份	174.0
14	10/19	四	蕎麥飯	腰果蜜汁豆干	三色玉米	有機白苜菜	紫菜菇湯	搭	豆奶	水果類 1.0 份	341.0
15	10/20	五	有機糙米飯	泡菜豆腐	上將蔬菜餅	薑絲A菜	芹菜蘿蔔湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	164.0	
16	10/23	一	燕麥飯	杏鮑菇炒豆包	時蔬炒山藥	有機黑葉白菜	玉米蔬菜湯	配	豆奶	全穀根莖類 3.9 份	188.0
17	10/24	二	炸醬麵	蜜汁油豆腐	有機青松菜	香菇冬瓜湯		堅果	全穀根莖類 3.9 份	2185.8	
18	10/25	三	地瓜飯	什錦燒*2	素燒佛跳牆	薑絲莧菜	味噌豆腐湯		豆魚肉蛋類 2.1 份	174.0	
19	10/26	四	有機糙米飯	山東燒凍腐	酸菜毛豆	有機荷葉白菜	酸辣湯	豆奶	蔬菜類 1.5 份	256.9	
20	10/27	五	雜糧飯	香酥素卡拉*2	塔香麵腸	薑絲油麥菜	番茄黃芽湯		水果類 1.0 份	41.1	
21	10/30	一	芝麻飯	咖哩豆腸	芹香素羊肉	有機小白菜	枸杞青木瓜湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	165.0	
22	10/31	二	香菇油飯	金針菇豆包捲	有機味美菜	鮮蔬番茄湯	補助豆奶			129.5	
*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	303.5		

* 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。

* 10/5、10/13、10/30、10/19、10/23、10/26、10/31 供應低糖或無糖豆奶。

* 本月菜單：10/19 腰果蜜汁豆干、10/24 蜜汁油豆腐、10/30 芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，10/24 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 10/18。

* 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、10/31 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 - <提升免疫力，防止病毒來侵襲>

雖然疫情解封，但目前正值流感及腸病毒等好發時期，小朋友除了戴口罩、勤洗手等外在防護，也應該注重內在提升，透過健康飲食、培養良好的生活習慣、多運動來增加免疫力、提升自我保護力，增加身體對於病原體攻擊的防護力。

規律的生活作息—每日規律的作息可以確保身體在固定的時間點進入休息狀態，讓器官得到修復，並促使其功能正常運作、調節生理機能，身體的保護力也會隨之提升。

充足的睡眠—研究顯示每日睡眠時間少於 6 小時，有較高的感冒發生率。擁有充足的睡眠可增強免疫力，成年人睡眠時間建議至少 7 小時，青少年族群 8-10 小時，嬰幼兒族群最高可達 14 小時。

適度的運動—規律且強度適中的運動可減少發炎反應，並有助於免疫細胞再生。強度適中的運動以有氧運動為主包含快走、單速自行車、慢跑、游泳與健行等，國民健康署建議每週至少規律運動 3 次，每次至少 20 分鐘。

壓力與焦慮的緩解—長期處於壓力下將促使發炎反應，以及免疫細胞功能失調。可以嘗試有助於緩解壓力的活動，如冥想、運動、創作等。

多食用有助於提升免疫力的食物：

1. **優質蛋白質**：合成足夠抗體。維持免疫功能的過程中，抗體是不可缺乏的武器，蛋白質正是抗體生成的基礎原料。攝取優質的蛋白質，就是免疫力提升的首要任務。黃豆、豆腐、豆漿、肉類、海鮮、奶類、蛋等都是良好蛋白質來源。每餐至少吃 1.5-2 份蛋白質，1 份約為 1 顆雞蛋、1 杯 240 cc 牛奶、半個手掌大肉類、2 格板豆腐。

2. **主食類**：提供碳水化合物供應身體足夠能量運作，且主食富含維生素 B 群、礦物質，主食如五穀雜糧、南瓜、地瓜、玉米、馬鈴薯等。

3. **蔬果類**：補充抗氧化物質。蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應。尤其富含維生素 A 的食物，如：胡蘿蔔、南瓜、地瓜、菠菜等，可以保護黏膜組織的健康。腸道、口腔、肺部是含有黏膜組織的器官，是病毒細菌進入人體的第一道防線。因此，顧好黏膜功能，免疫力自然能提升。建議多吃當季且不同種類及顏色蔬果，這樣才能攝取多種維生素及植化素。每天至少吃 3 份蔬菜、2 份水果，才能滿足身體所需的營養素。

4. **菇蕈類**：調節免疫力。菇蕈類含有豐富多醣體，有調節免疫功能。杏鮑菇、香菇、金針菇、木耳等常見菇類都富含多醣體。

5. **Omega-3 脂肪酸**：降低身體發炎反應。深海魚及堅果富含 Omega-3 脂肪酸，有抗發炎、平衡免疫功能。如：鮭魚、秋刀魚、核桃、杏仁、腰果等。建議深海魚每次吃約 2 份量；至於堅果，建議每天攝取拳頭握緊的一小把量，不要過量對身體比較沒有負擔。

6. **辛香料**：抗病毒、抗細菌。辛香類食物除了能增加料理的味道，還具有殺菌、抗菌、防腐、抗病毒、輔助免疫系統的作用。

薑黃 - 薑黃成分可調節免疫系統中和發炎反應有關的細胞激素，改善嚴重流感肺炎的狀況。

大蒜 - 大蒜中的大蒜素 (allicin) 可提升免疫力。一項臨床研究顯示，連續食用 12 週的大蒜相較於安慰劑組，可降低 30% 感冒的發生率。

資料來源

https://www.healthsp.org/article/strengthen_immune_system



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 20 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. () 規律的生活作息、充足睡眠、適度運動可以增加免疫力，提升自我保護力
2. () 蔬菜及水果蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應

_____年_____班 座號_____姓名_____