

臺北市內湖區麗山群組 112 年 11 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	11/1	三	雜糧飯	雲菜捲*2	三杯百頁	薑絲小白菜	冬瓜菇湯		258.0	
2	11/2	四	有機糙米飯	鹹酥什錦	素蒼蠅頭	有機黑葉白菜	南瓜濃湯	全穀根莖類 4.2 份	215.0	
3	11/3	五	薏仁飯	糖醋烤麩	紅絲花椰	薑絲空心菜	味噌蔬菜湯	豆奶 豆魚肉蛋類 1.9 份	137.0	
4	11/6	一	麥片飯	沙茶豆包	炸胡麻豆腐	有機青松菜	芋香米粉湯	蔬菜類 1.5 份	212.0	
5	11/7	二	有機米芝麻飯	素魚香茄子	薑汁南瓜	有機荷葉白菜	油片竹筍湯	豆奶 水果類 1.0 份	258.0	
6	11/8	三	五穀飯	壽喜燒蘭花干	蜜汁地瓜	薑絲油麥菜	大滷湯	油類與堅果種子類 2.5 份	335.0	
7	11/9	四	韓式乾拌麵		照燒素鰻魚	有機小白菜	義式番茄湯	豆奶	1849.0	
8	11/10	五	有機糙米飯	宮保麵腸	芋頭豆香白菜	薑絲地瓜葉	珍菇海芽湯		112.0	
9	11/13	一	燕麥飯	香菇素燥	越南寬粉	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯	全穀根莖類 4.4 份	315.0	
10	11/14	二	素火腿炒蛋		蔬菜豆腐丸*2	有機福山萵苣	青木瓜鮮菇湯	豆奶 豆魚肉蛋類 2.3 份	277.0	
11	11/15	三	薏仁飯	咖哩百頁	醬燒豆腸	薑絲油菜	冬菜冬粉湯	蔬菜類 1.3 份	324.0	
12	11/16	四	紫米飯	蜂蜜核桃豆腐	香滷蘭花干	有機小松菜	酸辣湯	水果類 1.0 份	333.0	
13	11/17	五	有機糙米飯	糯米椒炒豆干	芋頭蔬菜餅	薑絲青江菜	番茄黃芽湯	油類與堅果種子類 2.5 份	278.0	
14	11/20	一	紅藜飯	洋芋燒豆包	素關東煮	有機廣島菜	黃瓜豆捲湯	全穀根莖類 4.3 份	212.0	
15	11/21	二	有機米香鬆飯	麻婆豆腐	梅干菜燒苦瓜	有機味美菜	薑絲紫菜湯	堅果 豆魚肉蛋類 1.6 份	233.0	
16	11/22	三	蔬食日:番茄紅燒素麵,茶香滷豆干,薑絲小白菜,芝麻包						蔬菜類 1.5 份	383.0
17	11/23	四	有機糙米飯	素卡拉雞*2	西芹炒麵腸	有機蘿蔓萵苣	薏仁香菇湯	豆奶 水果類 1.0 份	195.0	
18	11/24	五	雜糧飯	醬爆素雞	香菇黃瓜	薑絲地瓜葉	味噌豆腐湯	油類與堅果種子類 2.5 份	184.0	
19	11/27	一	金瓜米粉		蜜汁素雞腿	有機小白菜	芹菜蘿蔔湯	豆奶 全穀根莖類 4.1 份	257.0	
20	11/28	二	有機白米飯	沙嗲麵腸	上海年糕	有機青松菜	玉米濃湯	豆奶 豆魚肉蛋類 1.7 份	233.0	
21	11/29	三	地瓜飯	麻油凍豆腐	菇炒水蓮	薑絲芥藍	黃芽珍菇湯	蔬菜類 1.6 份	276.0	
22	11/30	四	蕎麥飯	黃豆燉素肉	三色玉米	有機油江菜	海芽豆腐湯	水果類 1.0 份	199.0	
*每日皆供應水果, 水果種類有: 蘋果、香蕉、芭樂、橘子、柳丁								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	321.6	

* 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。

* 11/3、11/7、11/9、11/14、11/23、11/27、11/28 供應低糖或無糖豆奶。

* 本月菜單：11/6 炸胡麻豆腐、11/8 蜜汁地瓜、11/16 蜂蜜核桃豆腐、11/20 洋芋燒豆包含有花生、腰果、芝麻等堅果類，11/21 提供堅果包，不適合其過敏體質者食用。

* 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 11/28 提供補助豆奶，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 - <堅果的好處>

<堅果介紹>

- 一般的有堅硬的外殼油性的果仁，我們就叫它堅果。大家常見的例如像是核桃、杏仁、腰果還有榛果，這四樣被稱為世界四大堅果，它們的營養價值非常的高，含有豐富的醣類、蛋白質，還有脂肪、維生素以及礦物質，例如鈣、鋅、鐵、鎂等
- 其中如果是榛果帶皮的話，它的營養價值又更高囉！因為它的果仁膜含有非常豐富的維生素 E，比起去皮的榛果，含有更多豐富的多酚、膳食纖維、益生質，可以增強我們身體的保護力喔！

<堅果 6 大功效和好處>

- **預防心血管疾病**：堅果的單元多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮血栓素的濃度，影響血脂調節；鈣、鎂、鉀，可能相互作用，調節血壓，降低與心血管疾病死亡風險。
- **減少膽固醇**：單元不飽和脂肪酸及植物固醇，可降低血液中的壞膽固醇。
- **控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成**：堅果提供優良脂肪來源，也含有膳食纖維，屬於低 GI 食材，可在餐食中搭配一起吃，能增加飽足感、緩和血糖上升速度、從而改善炎症和胰島素阻抗；不僅有利於血糖控制，適量食用也可減少體脂肪的合成。
- **補充維生素與礦物質**：綜合堅果中含有非常豐富的維生素與礦物質，每天食用一些可以彌補飲食中的不足。許育禎舉例，腰果含高量的鎂、鉀、葉酸、維生素 E；南瓜子富含鋅、鎂、鉀；杏仁富含維生素 E；黑芝麻富含鈣、葉酸、維生素等，營養價值相當高。
- **抗氧化**：堅果中含有的多酚和植物固醇，可抗氧化。
- **抗癌**：堅果與結直腸癌、子宮內膜癌和胰腺癌有相關，可降低死亡風險。

<堅果的挑選>

- 選購堅果時，調味越少越好，因為堅果調味大多會加鹽或以蜜漬方式處理，若食用太多調味的堅果，會攝取過多鹽分和糖等，加重負擔，建議選擇無調味或薄鹽堅果。

<一日堅果攝取量>

- 每天可以吃多少堅果最適當？根據國健署建議，「每天 1 湯匙」堅果補充營養最適當，因堅果種子類的油脂含量較高，若當作零食，容易不知不覺吃進過多熱量，導致肥胖上身。一湯匙含有 5 公克油脂，相當於 45 大卡，若不小心過量攝取，每天適合的攝取量約為 5 顆腰果、或 5 顆杏仁果或 10 顆花生。



資料來源：

<https://www.commonhealth.com.tw/article/87257>

https://www.edh.tw/media_article/864

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 11 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. () 堅果中富含單元和多元不飽和脂肪酸，能夠降低血清血管收縮及血栓素的濃度，預防心血管疾病。
2. () 每天攝取 1 湯匙無調味堅果，可適度補充維生素礦物質並控制延緩血糖上升、減少體脂肪生成。

_____年_____班 座號_____姓名_____