

臺北市內湖區麗山群組 112 年 11 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	
1	11/1	三	雜糧飯	黑胡椒雞丁	三杯百頁	薑絲小白菜	冬瓜龍骨湯			67.5	
2	11/2	四	有機糙米飯	酥炸魚丁	菜脯炒蛋	有機黑葉白菜	南瓜濃湯		全穀根莖類 4.2 份	202.5	
3	11/3	五	薏仁飯	滷排骨	紅絲花椰	蝦醬空心菜	味噌蔬菜湯	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	131.7	
4	11/6	一	麥片飯	蒜頭雞	海苔香鬆花枝丸*2	有機青松菜	芋香米粉湯	水	蔬菜類 1.5 份	121.6	
5	11/7	二	有機米芝麻飯	蒜泥白肉	金瓜炒蛋	有機荷葉白菜	筍片龍骨湯	果	水果類 1.0 份	202.7	
6	11/8	三	五穀飯	親子雞井	蜜汁地瓜	薑絲油麥菜	大滷湯	果	油脂與堅果種子類 2.5 份	76.1	
7	11/9	四	韓式乾拌麵		照燒雞排	有機小白菜	義式番茄湯	保久乳/豆奶		1774.9	
8	11/10	五	有機糙米飯	宮保魚丁	芋頭豆香白菜	蔥酥地瓜葉	海芽肉絲湯	供		340.4	
9	11/13	一	燕麥飯	香菇肉燥	越南寬粉	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯	應	全穀根莖類 4.3 份	179.0	
10	11/14	二	培根蛋炒飯		蔥燒雞腿	有機福山萵苣	青木瓜龍骨湯	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 3.0 份	110.2	
11	11/15	三	薏仁飯	咖哩魚	醬燒豆腸	薑絲油菜	冬菜冬粉湯	相	蔬菜類 1.4 份	116.8	
12	11/16	四	紫米飯	蜂蜜核桃雞	什錦肉羹	有機小松菜	酸辣湯	相	水果類 1.0 份	157.2	
13	11/17	五	有機糙米飯	鹹豬肉炒豆干	日式蒸蛋	蔥酥青江菜	番茄黃芽湯	互	油脂與堅果種子類 2.5 份	250.0	
14	11/20	一	紅藜飯	安東燉雞	關東煮	有機廣島菜	黃瓜龍骨湯	互	全穀根莖類 4.1 份	193.0	
15	11/21	二	有機米香鬆飯	青醬野菇魚丁	麻婆豆腐	有機味美菜	紫菜蛋花湯	堅果	豆魚肉蛋類 3.2 份	202.9	
16	11/22	三	蔬食日:番茄紅燒素麵.紅茶滷蛋.薑絲小白菜.豆沙包						搭	蔬菜類 1.4 份	383.0
17	11/23	四	有機糙米飯	拉油里肌	蘭花干肉片	有機蘿蔓萵苣	香菇雞湯	配	水果類 1.0 份	134.3	
18	11/24	五	雜糧飯	茶香雞腿	香菇黃瓜	薑絲地瓜葉	味噌豆腐湯	配	油脂與堅果種子類 2.5 份	158.5	
19	11/27	一	金瓜米粉		酥炸花枝	有機小白菜	蘿蔔雞湯	保久乳/豆奶	全穀根莖類 4.1 份	204.1	
20	11/28	二	有機白米飯	咖哩雞	上海年糕	有機青松菜	雞蓉玉米濃湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.3 份	151.2	
21	11/29	三	地瓜飯	柚香魚片	麻油凍豆腐	柴香芥蘭	黃芽肉絲湯		蔬菜類 1.5 份	253.6	
22	11/30	四	蕎麥飯	黃豆燉肉	三色玉米	有機油江菜	海芽蛋花湯		水果類 1.0 份	151.0	
※每日皆供應水果，水果種類有：蘋果、香蕉、芭樂、橘子、柳丁 ※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。									納：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 252.8	

♣ 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。

♣ 本月菜單：11/2 南瓜濃湯、11/7 金瓜炒蛋、11/21 青醬野菇魚丁、11/28 雞茸玉米濃湯供應含有「奶類」；**11/3、11/9、11/14、11/27**

供應保久乳

♣ 本月菜單：**11/6 海苔香鬆花枝丸、11/7 有機芝麻飯、11/8 蜜汁地瓜、11/9 照燒雞排、11/10 宮保魚丁、11/13 越南寬粉、11/16 蜂蜜核桃雞、11/20**

安東燉雞、11/21 有機米香鬆飯，含花生、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。

♣ 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 11/22。

♣ **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、蛋品皆使用 CAS 臺灣國產請師生家長放心

♣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 and 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_____