

# 臺北市內湖區麗山群組 112 年 12 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	12/1	五	有機糙米飯	翠玉捲	醬爆豆干	薑絲A菜	香菇芥菜湯		463.9	
2	12/4	一	番茄螺絲麵		香酥什錦	有機小松菜	枸杞冬瓜湯	豆奶	全穀根莖類 4.1 份 200.0	
3	12/5	二	有機白米飯	素沙茶豆包	咖哩花椰	有機蘿蔓萵苣	味噌豆腐湯		豆魚肉蛋類 2.5 份 312.0	
4	12/6	三	紫米飯	酸菜毛豆干丁	麻婆年糕	薑絲菠菜	金菇筍片湯	水	蔬菜類 1.7 份 466.2	
5	12/7	四	有機糙米飯	蠔油豆腐	番茄炒龍鬚菜	有機黑葉白菜	南瓜濃湯	豆奶	水果類 1.0 份 144.0	
6	12/8	五	芝麻飯	素鹽水雞	三杯麵腸	有機高麗菜	紫菜菇菇湯	果	油質與堅果種子類 2.5 份 277.0	
7	12/11	一	燕麥飯	素蒼蠅頭	關東煮(2)	有機味美菜	藥膳薏仁湯		全穀根莖類 4.4 份 165.0	
8	12/12	二	有機白米飯	照燒素雞	素佛跳牆	有機荷葉白菜	海結金針湯	供	豆魚肉蛋類 2.1 份 156.0	
9	12/13	三	蔬食日:香菇素燥炒飯,炸虎皮蛋,薑絲地瓜葉,義式田園湯							蔬菜類 1.6 份 215.8
10	12/14	四	紅藜飯	京醬腰果豆腸	青紅玉米	有機福山萵苣	黃瓜菇菇湯	應	豆奶	水果類 1.0 份 186.4
11	12/15	五	有機糙米飯	豉汁豆腐	韓式拌冬粉	素蠔油芥蘭	白菜羹		油質與堅果種子類 2.5 份 251.0	
12	12/18	一	小米飯	香滷花干	什錦燒*2	有機廣島菜	味噌蔬菜湯	相		全穀根莖類 4.0 份 118.0
13	12/19	二	有機白米飯	客家小炒	汕頭白菜	有機高麗菜	紅豆湯圓	互助	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.6 份 218.0
14	12/20	三	雜糧飯	黃燻凍豆腐	鮑菇炒豆包	薑絲油菜	枸杞冬瓜湯			蔬菜類 1.5 份 190.6
15	12/21	四	有機糙米飯	蜜汁豆干	麻香高麗	有機蘿蔓萵苣	玉米濃湯			水果類 1.0 份 187.0
16	12/22	五	麵線羹		雲菜捲*2	薑絲青江菜	冰心地瓜	搭	豆奶	油質與堅果種子類 2.5 份 156.0
17	12/25	一	香鬆飯	蠔香豆包	什錦素羊肉	有機菠菜	番茄蔬菜湯			全穀根莖類 3.8 份 144.0
18	12/26	二	有機白米飯	糖醋烤麩	紫茄豆角	有機黑葉白菜	三絲羹	配	堅果	豆魚肉蛋類 2.1 份 257.0
19	12/27	三	地瓜飯	咖哩豆腸	鮮菇燴豆腐	薑絲油麥菜	麻油鮮菇湯			蔬菜類 1.8 份 112.0
20	12/28	四	三杯炒飯		素卡啦雞排*2	有機A菜	榨菜冬粉湯		豆奶	水果類 1.0 份 258.0
21	12/29	五	有機糙米飯	梅干菜素肉燥	白菜麵腸	雙色花椰	薑絲海芽湯			油質與堅果種子類 2.5 份 372.5
*每日皆供應水果, 水果種類有: 香蕉、橘子、柳丁、小番茄								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	220.5	

\* 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。

\* 12/4、12/7、12/12、12/14、12/22、12/28 供應低糖或無糖豆奶。

\* 本月菜單：12/14 京醬腰果豆干、12/15 韓式拌冬粉、12/21 蜜汁豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類，12/26 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 12/19 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 - < 維持兒童健康體位三大法寶 >：健康飲食、適度身體活動、充足睡眠

健康體位是兒童健康和發展的關鍵;透過良好的飲食習慣、身體活動和充足的睡眠，可以幫助孩子保持健康的體位，提高免疫力，預防慢性疾病的發生，促進身心健康的發展。

## 一、健康飲食

1.自備水壺: 以「白開水」取代含糖飲料，每日補充足夠水份，幫助身體代謝。

2.每天吃早餐定時吃三餐: 三餐定時定量能使血糖維持穩定，提供能量滿足大腦及身體所需，有助學習及工作效率，並維持腸道健康。

3.均衡攝取多樣性新鮮蔬果: 蔬菜水果富含纖維，不同顏色蔬果所含維生素與礦物質皆不同，蔬菜水果不能相互取代，建議選擇多樣性不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

4.多攝取原型食物: 原型食物顧名思義就是保留原型態的食物，能看得出來原本食物的樣貌，不經過加工，不使用添加物，從大自然中產生，並非由工廠產出。多吃當季當地原型食物，除有益生態環保，且能避免吃進過多添加物及調味料。

## 二、適度身體活動

身體活動對兒童的健康和發展至關重要。透過運動，孩子們可以增強肌肉和骨骼的發展，提高心肺功能，增加身體的柔軟性和協調性。此外，運動還可以幫助孩子們減少壓力，提高情緒和心理健康。

1 每天應至少 60 分鐘以上中度身體活動，每週累積 420 分鐘以上。

2.配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式:如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，多戶外運動。

3.運動前補充水分、運動中定時喝水(每 20 分鐘補充水分)。

4.降低每日(含假日)觀看 3C 螢幕時間:當孩子閒置不動時，他們的身體活動量會減少。建議可以限制如看電視、玩手機等靜態行為時間，每日 4 電少於 2 小時，可以讓孩子們有更多身體及戶外活動。避免靜態久坐生活習慣。

## 三、充足睡眠幫助孩子獲得充足睡眠的建議：

1. 每天至少睡滿 8 小時：睡眠是身體恢復和重新充電的時間，並幫助生長及發育，鼓勵養成規律生活習慣，每天睡滿 8 小時，並避免晚睡及熬夜。

2.創造一個安靜的睡眠環境：減少噪音和刺激性光線，保持房間涼爽舒適，可以讓更輕鬆地入睡。

3.建立睡前的放鬆習慣：在睡前放鬆身心，可以幫助他們更快入睡。例如，可以給孩子講故事、聽輕柔的音樂。

4.減少睡前使用電子產品：3C 電子產品發出的藍光會影響睡眠激素的分泌，並使孩子的大腦保持警醒，影響睡眠品質，建議在睡前 1 小時停止使用電子產品，創造良好睡眠環境。



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12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. ( ) 每天吃早餐定時吃三餐: 三餐定時定量能使血糖維持穩定，提供能量滿足大腦及身體所需，有助學習及工作效率，並維持腸道健康。
2. ( ) 睡眠是身體恢復和重新充電的時間，可幫助生長及發育，養成規律生活習慣，每天睡滿 8 小時，並避免晚睡及熬夜。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12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. ( ) 每天吃早餐定時吃三餐: 三餐定時定量能使血糖維持穩定，提供能量滿足大腦及身體所需，有助學習及工作效率，並維持腸道健康。
2. ( ) 睡眠是身體恢復和重新充電的時間，可幫助生長及發育，養成規律生活習慣，每天睡滿 8 小時，並避免晚睡及熬夜。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12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. ( ) 每天吃早餐定時吃三餐: 三餐定時定量能使血糖維持穩定，提供能量滿足大腦及身體所需，有助學習及工作效率，並維持腸道健康。
2. ( ) 睡眠是身體恢復和重新充電的時間，可幫助生長及發育，養成規律生活習慣，每天睡滿 8 小時，並避免晚睡及熬夜。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12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. ( ) 每天吃早餐定時吃三餐: 三餐定時定量能使血糖維持穩定，提供能量滿足大腦及身體所需，有助學習及工作效率，並維持腸道健康。
2. ( ) 睡眠是身體恢復和重新充電的時間，可幫助生長及發育，養成規律生活習慣，每天睡滿 8 小時，並避免晚睡及熬夜。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12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. ( ) 每天吃早餐定時吃三餐: 三餐定時定量能使血糖維持穩定，提供能量滿足大腦及身體所需，有助學習及工作效率，並維持腸道健康。
2. ( ) 睡眠是身體恢復和重新充電的時間，可幫助生長及發育，養成規律生活習慣，每天睡滿 8 小時，並避免晚睡及熬夜。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12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. ( ) 每天吃早餐定時吃三餐: 三餐定時定量能使血糖維持穩定，提供能量滿足大腦及身體所需，有助學習及工作效率，並維持腸道健康。
2. ( ) 睡眠是身體恢復和重新充電的時間，可幫助生長及發育，養成規律生活習慣，每天睡滿 8 小時，並避免晚睡及熬夜。

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