

臺北市內湖區麗山群組 113 年 1-2 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	1/1	一	元旦放假						全穀根莖類 4.3 份	0.0
2	1/2	二	有機白米飯	麻油雞	番茄豆腐蛋	有機小白菜	紫米桂圓湯圓	豆魚肉蛋類 2.7 份	160.7	
3	1/3	三	香菇油飯		紅燒肉	蒜香油菜	蝦仁羹湯	蔬菜類 1.6 份	244.0	
4	1/4	四	紅藜飯	炸翅小龍*2	黃芽干絲	有機山萵苣	蘿蔔魚丸湯	水果類 1.0 份	253.8	
5	1/5	五	有機糙米飯	蘑菇鱈魚丁	總管黃瓜	雙色花椰	海結龍骨湯	油類與堅果種子類 2.5 份	364.7	
6	1/8	一	芝麻飯	白醬嫩雞	關東煮	有機荷葉白菜	青木瓜龍骨湯	全穀根莖類 3.9 份	239.0	
7	1/9	二	地瓜飯	紅糟肉	咖哩鮮蔬	有機蘿蔓萵苣	紫菜菇菇湯	豆魚肉蛋類 2.7 份	140.7	
8	1/10	三	家常麵疙瘩		三杯魷魚	蔥酥小白菜	結菜雞湯	蔬菜類 1.5 份	81.3	
9	1/11	四	有機糙米飯	豆腐蒸魚	洋芋火腿蛋	有機菠菜	羅宋湯	水果類 1.0 份	245.9	
10	1/12	五	薏仁飯	炸雞腿	汕頭白菜	蒜香青江菜	玉米濃湯	保久乳/豆奶 2.5 份	190.0	
11	1/15	一	小米飯	瓜仔肉燥	海苔香鬆花枝丸*2	有機山萵苣	珍菇蒲瓜湯	全穀根莖類 3.7 份	450.5	
12	1/16	二	有機白米飯	蔥油雞排	日式蒸蛋	有機高麗菜	黃瓜雞湯	堅果包 2.8 份	146.0	
13	1/17	三	雜糧飯	冬瓜魚丁	鮮菇燻豆腐	蒜香菠菜	海芽蛋花湯	蔬菜類 1.3 份	193.4	
14	1/18	四	有機糙米飯	洋釀炸雞	青紅玉米	有機A菜	味噌蔬菜湯	保久乳/豆奶 1.0 份	157.0	
15	1/19	五	山藥雞茸粥		五香豬排	有機小白菜	芋泥包	油類與堅果種子類 2.5 份	253.5	
寒假快樂										
16	2/16	五	有機糙米飯	蜜汁腰果雞丁	高麗菜炒肉片	薑絲A菜	味噌豆腐湯	全穀根莖類 4.0 份	0.0	
17	2/17	六	紫米飯	酸菜魚丁	芹香甜不辣	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	豆魚肉蛋類 3.0 份	0.0	
18	2/19	一	麥片飯	南瓜燻雞	三杯黑塚菇米血	有機蔬菜	藥膳龍骨湯	蔬菜類 1.5 份	0.0	
19	2/20	二	有機白米紅藜飯	咖哩豬	花椰炒肉絲	有機蔬菜	白菜蛋花湯	水果類 1.0 份	121.3	
20	2/21	三	蔬食日:香菇素麵線、滷蛋干丁、薑絲菠菜、冰心地瓜						油類與堅果種子類 2.5 份	260.7
21	2/22	四	有機糙米飯	拉油里肌	三色玉米	有機蔬菜	番茄黃芽湯	全穀根莖類 4.0 份	149.3	
22	2/23	五	蕎麥飯	塔香魚排	杏鮑菇炒豆包	蠔油芥蘭	洋芋濃湯	豆魚肉蛋類 2.5 份	181.7	
23	2/26	一	芝麻飯	油腐燒肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	筍片龍骨湯	蔬菜類 1.5 份	246.1	
24	2/27	二	青醬義大利麵		蜜汁雞腿	有機蔬菜	肉羹湯	水果類 1.0 份	114.7	
二二八放假										
25	2/29	四	有機糙米飯	麻油肉片	咖哩花椰	有機蔬菜	芋香米粉湯	補助豆奶 2.5 份	254.7	
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、柳丁、小番茄、蓮霧、棗子 ※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。								全穀根莖類 4.0 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 1.0 份 油類與堅果種子類 2.5 份	鈣：每餐建議量 不超過800毫克 月均鈣量 291.5	

♣ 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。

♣ 本月菜單：1/8 白醬嫩雞、1/11 洋芋火腿蛋、1/12 玉米濃湯、2/23 洋芋濃湯、2/27 青醬義大利麵供應含有「奶類」；

1/12、1/18、2/19、2/27 供應保久乳

♣ 本月菜單：1/3 香菇油飯、1/8 芝麻飯、1/15 海苔香鬆花枝丸*2、1/18 洋釀炸雞、2/16 蜜汁腰果雞丁、2/27 蜜汁雞腿含花生、腰果、芝麻等堅果類，

1/16 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 2/21。

♣ 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、1/4、2/23 提供豆奶，2/19 補助有機黑塚菇，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 -青椒、彩椒的身世之謎

小朋友你也和蠟筆小新一樣討厭吃「青椒」嗎?你知道青椒長大之後會變成什麼呢?答案是：甜椒。

其實，青椒就是甜椒的未成熟果實，帶有比較強烈的特殊「椒味」。隨著果實逐漸成熟的過程中，青椒果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，同時茄紅素會越來越多地累積在果實中，使得果實轉變為紅色或橙黃色，最後「轉大人」就變成熟果——甜椒！因此可以說，青椒與甜椒實際上是同款植物。

青椒、紅椒、黃椒具 5 大營養：

1.豐富維生素 C:青椒是維生素 C 很高的蔬菜，同重量之下比橘子、柳丁都還高，做生菜沙拉的時候可以吃進滿滿的維生素 C，可增強身體抵抗力，在夏季時多吃，還能預防中暑。

青椒變身為甜椒的過程中，除了外觀顏色的變化外，其營養成分也有顯著的變化！舉例來說，比起青椒，紅色與黃色甜椒含有更豐富的維生素 C 和 E，其中紅椒的維生素 A 含量更是青椒的三倍之多。因此，對於想要補充維生素的人來說，紅色與黃色甜椒會是不錯的選擇唷！

2.富含茶多酚:青椒營養素當中的茶多酚有殺菌的效果，保護腸道裡的益菌，增加腸道的免疫功能保護腸道健康。

3.含葉黃素保護眼睛:天然來源葉黃素及玉米黃素只能從飲食中取得，因此青椒、菠菜、綠花椰菜、芥藍、等等都是天然補充葉黃素的好食物。

4.防癌好幫手，抗氧化物質多:青椒中的有效成分青椒素是一種抗氧化物質，含豐富β-胡蘿蔔素及維生素 C，可抑制細胞癌化。尤其彩色椒(黃、紅等)內養分更高。

5.青椒富含膳食纖維:膳食纖維含量可謂是「椒」中之王，對於預防便秘和促進腸道健康有很大的幫助！

不同顏色的甜椒各自具有不同的營養優勢，建議日常輪流攝取不同顏色的甜椒，

這也是為什麼常鼓勵大家，攝取多種不同顏色的食材，我們才得以獲得多樣化的

營養素，更能為身體建構更多元的保護力。

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的青椒彩椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____