

# 臺北市內湖區麗山群組 113 年 3 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	3/1	五	地瓜飯	糖醋烤麩	菜脯堅果香菇素燥	薑絲油菜	青木瓜菇菇湯			全穀根莖類 3.9 份	313.0		
2	3/4	一	小米飯	沙嗲麵腸	芋頭豆香白菜	有機荷葉白菜	有機黑蠟菇冬瓜湯			豆魚肉蛋類 2.8 份	149.3		
3	3/5	二	有機黑蠟菇炸醬麵			香酥什錦	有機小松菜	香菇蘿蔔湯	豆奶	蔬菜類 1.5 份	2289.2		
4	3/6	三	紫米飯	梅菜豆腐	番茄豆腸	薑絲A菜	味噌海芽湯	水		水果類 1.0 份	124.0		
5	3/7	四	燕麥飯	宮保素雞丁	蘭花干高麗	有機黑葉白菜	黃芽珍菇湯			油質與堅果種子類 2.5 份	160.7		
6	3/8	五	有機糙米飯	雲菜捲*1	彩繪黃瓜	有機高麗菜	玉米濃湯	果	豆奶		167.2		
7	3/11	一	海苔飯	豆瓣素雞	關東煮	有機廣島菜	結菜豆捲湯			全穀根莖類 4.3 份	227.7		
8	3/12	二	有機米芝麻飯	素蒼蠅頭	家常年糕	有機福山萵苣	白菜豆腐湯	供	豆奶	豆魚肉蛋類 2.6 份	345.3		
9	3/13	三	蔬食日:咖哩炒飯,蜜汁腰果豆干,香菇花椰,酸辣湯									蔬菜類 1.4 份	217.4
10	3/14	四	有機糙米飯	紅燒油腐	燒烤醬玉米	有機小白菜	鮮菇冬瓜湯	應	豆奶	水果類 1.0 份	133.6		
11	3/15	五	紫米飯	素什錦燒*2	三杯百頁	薑絲菠菜	羅宋湯			油質與堅果種子類 2.5 份	112.2		
12	3/18	一	小米飯	鹽水豆包	芋頭蔬菜餅	有機山萵苣	海結金針湯	相		全穀根莖類 3.6 份	360.7		
13	3/19	二	有機米香鬆飯	番茄老皮嫩肉	素魚香茄子	有機小松菜	南瓜濃湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	134.2		
14	3/20	三	蕎麥飯	素沙茶豆腸	螞蟻上樹	薑絲小白菜	紫菜菇菇湯	互		蔬菜類 1.3 份	248.2		
15	3/21	四	素火腿炒飯			高麗菜捲*1	有機黑葉白菜	香菇黃瓜湯	豆奶	水果類 1.0 份	120.6		
16	3/22	五	有機糙米飯	素肉燥油腐	酥炸牛蒡	薑絲油菜	筍片粉絲湯	搭		油質與堅果種子類 2.5 份	155.5		
17	3/25	一	日式柴魚烏龍麵		照燒素雞腿*2	有機味美菜	味噌豆腐湯		豆奶	全穀根莖類 3.0 份	1725.9		
18	3/26	二	有機白米飯	泰式素肚	素齋紫茄	有機荷葉白菜	摩摩喳喳		堅果包	豆魚肉蛋類 2.7 份	220.6		
19	3/27	三	薏仁飯	年糕素炸雞	泡菜豆腐	炒油麥菜	韓式大醬湯			蔬菜類 1.5 份	189.5		
20	3/28	四	紅藜飯	香茅檸檬凍豆腐	越南寬粉	有機菠菜	花菜豆捲湯			水果類 1.0 份	135.2		
21	3/29	五	有機糙米飯	鐵路素排*2	客家小炒	蠟油芥蘭	蘿蔔油腐湯			油質與堅果種子類 2.5 份	636.2		
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、小番茄、棗子、木瓜、葡萄 ※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。										鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 340.3		

♣ 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。

♣ 3/5、3/8、3/12、3/14、3/19、3/21、3/25 供應低糖或無糖豆奶。

♣ 本月菜單：3/1 菜脯堅果香菇素燥、3/4 沙嗲麵腸、3/7 宮保素雞丁、3/13 蜜汁腰果豆干、3/22 酥炸牛蒡、3/27 年糕素炸雞；含有花生、腰果、芝麻等堅果類，3/26 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 3/19 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 – 菇菇的好處

1. **香菇:** 富含多醣體、膳食纖維、硒，可幫助降血壓、降膽固醇。多醣體經動物實驗發現，可抑制癌細胞生長，並有提高免疫 T 細胞活性功能。日曬過的香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝和增強免疫力具有重要作用。

2. **杏鮑菇:** 含有豐富植物性蛋白質，吃起來口感類似雞肉，適合素食者。杏鮑菇鉀含量豐富，可幫助排除多餘的鈉、維持血壓穩定。

3. **金針菇:** 高纖，含有多種人體必須胺基酸與豐富的維生素 B1，在營養代謝、維持體力上是必須的營養素。研究亦證實，金針菇內富含的精胺酸可抑制腫瘤生成。

4. **秀珍菇:** 富含維生素 B 群、鋅，可幫助提高免疫細胞活性，豐富的胺基酸可協助修復細胞組織。內含糖蛋白，據研究顯示有抗癌效果。

5. **鴻喜菇:** 含有豐富的硒、葉酸、多醣體。食用起來略有苦味，又稱為「靈芝菇」。硒屬於抗氧化營養素，可大幅度抑制細胞被氧化、癌化。

菇類屬於蔬菜類，為生物中的真菌，不含葉綠素、無法自行製造養份，因此通常是寄生在樹木或腐木上，現在常吃的菇類多是人工栽培。雖然含有土壤者較新鮮，但食用時一定要將土壤清洗乾淨，並注意是否有變色、出水，以免食用到不新鮮的菇。烹調時建議煮熟再食用，但葉酸、鉀等都屬於水溶性營養素，烹調時不宜煮太久，可水煮直接吃、或搭配其他料理一起烹調。

此外，菇類本身鉀含量高，腎臟病患者食用時要注意自身礦物質攝取狀況，適量食用。蕈菇類本身普林成分較高，若正在痛風急性發作期或是有使用疑慮，記得諮詢專業營養師或醫師。

資料來源：<https://health.ettoday.net/news/2341777>

[https://www.facebook.com/rdpeach/posts/464292809049646?ref=embed\\_post](https://www.facebook.com/rdpeach/posts/464292809049646?ref=embed_post)



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 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. ( ) 菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，屬於蔬菜類食材！
2. ( ) 日曬香菇是攝取維生素 D 的豐富來源，對於骨鈣代謝有重要功能

\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_