

臺北市內湖區麗山群組 113 年 3 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	3/1	五	地瓜飯	糖醋雞丁	菜脯炒蛋	蒜香油菜	青木瓜大骨湯			全穀根莖類 3.9 份	313.0		
2	3/4	一	小米飯	沙嗲雞排	芋頭豆香白菜	有機荷葉白菜	有機黑蠔菇冬瓜湯			豆魚肉蛋類 2.8 份	149.3		
3	3/5	二	有機黑蠔菇炸醬麵	避風塘魚丁	有機小松菜	蘿蔔雞湯				蔬菜類 1.5 份	2289.2		
4	3/6	三	紫米飯	梅菜燉肉	肉燥蒸蛋	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	三杯雞	蘭花干肉片	有機黑葉白菜	黃芽肉絲湯			油質與堅果種子類 2.5 份	160.7		
6	3/8	五	有機糙米飯	拉油里肌	彩繪黃瓜	有機高麗菜	玉米濃湯	果	保久乳/豆奶		167.2		
7	3/11	一	海苔飯	洋蔥滑蛋豬柳	關東煮	有機廣島菜	結菜雞湯			全穀根莖類 4.3 份	227.7		
8	3/12	二	有機米芝麻飯	茶香雞腿	家常年糕	有機福山萵苣	白菜豆腐湯	供	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.6 份	345.3		
9	3/13	三	蔬食日:咖哩炒飯.綜合滷蛋.香菇花椰.酸辣湯									蔬菜類 1.4 份	217.4
10	3/14	四	有機糙米飯	白醬燉雞	燒烤醬玉米	有機小白菜	冬瓜龍骨湯	應		水果類 1.0 份	133.6		
11	3/15	五	紫米飯	香酥魚排	三杯百頁	蔥酥菠菜	羅宋湯			油質與堅果種子類 2.5 份	112.2		
12	3/18	一	小米飯	鹽水雞	鮮肉燒賣*2	有機山萵苣	海結龍骨湯	相		全穀根莖類 3.6 份	360.7		
13	3/19	二	有機米香鬆飯	匈牙利燉肉	玉米炒蛋	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	沙茶雞丁	螞蟻上樹	蒜香小白菜	紫菜蛋花湯	互		蔬菜類 1.3 份	248.2		
15	3/21	四	廣式炒飯			炸虱目魚柳	有機黑葉白菜	黃瓜龍骨湯		保久乳/豆奶	水果類 1.0 份	120.6	
16	3/22	五	有機糙米飯	粉蒸肉	肉燥油腐	薑絲油菜	筍片鴨肉湯	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		照燒雞腿	有機味美菜	味噌豆腐湯		保久乳/豆奶	全穀根莖類 3.0 份	1725.9		
18	3/26	二	有機白米飯	泰式花枝	咖哩炒蛋	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	年糕炸雞	泡菜豆腐	炒油麥菜	大醬肉片湯			蔬菜類 1.5 份	189.5		
20	3/28	四	紅藜飯	香茅檸檬魚	越南寬粉	有機菠菜	蒜香花椰菜湯			水果類 1.0 份	135.2		
21	3/29	五	有機糙米飯	鐵路排骨	客家小炒	蠔油芥蘭	蘿蔔貢丸湯			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										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	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。

* 本月菜單：3/8 玉米濃湯、3/14 白醬燉雞、3/19 南瓜濃湯、3/26 摩摩喳喳供應含有「奶類」；**3/8、3/12、3/21、3/25 供應保久乳**

* 本月菜單：**3/12 有機米芝麻飯、3/27 年糕炸雞、3/28 越南寬粉含花生、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。

* 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 3/13。

* 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 - 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。

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

_____年_____班 座號_____姓名_____