

# 臺北市內湖區麗山群組 113 年 4 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	4/1	一	香鬆飯	豆乳雞	番茄炒蛋	有機高麗菜	香菇冬瓜湯		131.2	
2	4/2	二	南瓜火腿飯	豉汁肉丁	有機油江菜	綠豆薏仁湯	保久乳/豆奶	全穀根莖類 4.2 份	122.4	
3	4/3	三	遊園會補假一日						豆魚肉蛋類 2.8 份	0.0
4	4/8	一	紅藜飯	義式肉醬	包白肉片	有機小松菜	紫菜蛋花湯	蔬菜類 1.5 份	143.2	
5	4/9	二	有機白米飯	蒲燒鯛	什錦有機黑木耳	有機小白菜	田園濃湯	水果類 1.0 份	199.6	
6	4/10	三	地瓜飯	豆腸燒雞	奶香培根花椰	薑絲油麥菜	四神湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	71.0	
7	4/11	四	有機糙米飯	冬瓜燒肉	菜脯肉碎蒸蛋	有機高麗菜	羅宋湯		137.4	
8	4/12	五	客家炒板條	炸雞腿	蠔油芥蘭	黃瓜龍骨湯	保久乳/豆奶		186.3	
9	4/15	一	燕麥飯	滷排骨	蘿蔔肉羹	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	全穀根莖類 4.2 份	127.9	
10	4/16	二	有機白米飯	西芹雞丁	香菇肉燥油腐	有機味美菜	酸辣湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	236.3
11	4/17	三	小米飯	番茄味噌魚丁	高麗炒雞丁	蔥酥地瓜葉	冬瓜龍骨湯	蔬菜類 1.4 份	133.1	
12	4/18	四	麵線羹	蜜棗豬柳	有機小白菜	芝麻包	保久乳/豆奶	水果類 1.0 份	164.4	
13	4/19	五	有機糙米飯	蒜頭雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	芹香丸片湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	139.6	
14	4/22	一	紅藜飯	三杯魷魚	香菇黃瓜	有機高麗菜	海芽蛋花湯		517.4	
15	4/23	二	有機米海苔飯	佛跳牆	螞蟻上樹	有機小松菜	味噌大根湯	堅果	全穀根莖類 3.9 份	127.3
16	4/24	三	蔬食日:香菇芋頭粥.梅干素燥滷蛋.雙色花椰.冰心地瓜						豆魚肉蛋類 2.9 份	155.5
17	4/25	四	有機糙米飯	杏片魚排	關東煮	有機小白菜	薑母鴨湯	蔬菜類 1.5 份	315.9	
18	4/26	五	雜糧飯	蒜味里肌	鮮菇燴豆腐	蔥酥A菜	南瓜濃湯	水果類 1.0 份	223.9	
19	4/29	一	哨子麵疙瘩	柚香魚柳	有機荷葉白菜	鮮蔬湯	保久乳/豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	211.4	
20	4/30	二	有機白米飯	烤肉醬雞腿	奶香玉米	有機山菠菜	筍片福菜肉片湯		116.6	
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、小番茄、棗子、西瓜、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 173.0	

♣ 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：4/9 田園濃湯、4/10 奶香培根花椰、4/26 南瓜濃湯、4/30 奶香玉米含有「奶類」；**4/2、4/12、4/18、4/29 供應保久乳**

♣ 本月菜單：**4/1 香鬆飯、4/18 蜜棗豬柳、4/18 芝麻包、4/25 杏片魚排含花生、腰果、芝麻等堅果類、4/23 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 4/24。

♣ 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、**4/16 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 –均衡飲食

什麼是均衡飲食呢？今天我們利用新版飲食指南將均衡飲食具體化

**1.全穀根莖類:**全穀根莖類為醣類的主要來源，其包括白飯、糙米飯、地瓜、玉米、馬鈴薯、芋頭、南瓜、紅豆、蓮子、麵條、冬粉、吐司、饅頭等食物。盡量多攝取食物原型的全穀類食物，可獲得較豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質以及膳食纖維。

**2.蔬菜類:**蔬菜類含豐富的膳食纖維，熱量低，且能增加飽足感，包括葉菜類、紅/黃甜椒、牛番茄、菇類以及豆莢類等。蔬菜的顏色繁多，可提供不同的植化素：

(1) **茄紅素：**富含於大蕃茄、紅甜椒。為天然抗氧化劑，有去除自由基的功能。

(2) **葉黃素：**人體眼睛黃斑部成分，可預防黃斑部之病變。

(3) **花青素：**天然抗氧化劑，具有清除自由基之功能。

**3.水果類:**水果類含有豐富的維生素 C，可促進膠原蛋白合成及鐵質的吸收。芭樂、柑橘類、奇異果等水果含較豐富的維生素 C。然而，水果的熱量較高、糖分也高，因此，儘量避免以喝果汁的方式取代吃水果。

**4.豆魚蛋肉類:**可提供人體蛋白質，包括黃豆類製品、魚、海鮮、肉類、蛋。

建議選擇零膽固醇、飽和脂肪含量低的黃豆類製品以及富有 ω-3 脂肪酸的深海魚類及低脂肪含量的肉品。

**5.低脂乳品類:**奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

**6.油脂及堅果種子類:**包括烹調用油與堅果種子類。多選擇植物油，少用動物油，以減少心血管之負擔。

堅果類雖富含優質油脂，但仍含高熱量，建議適量攝取及選擇無調味之堅果為佳。

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 19 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. ( ) 蔬菜不只熱量低，還有豐富的膳食纖維、植化素等營養素，能增加飽足感！
2. ( ) 奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 19 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. ( ) 蔬菜不只熱量低，還有豐富的膳食纖維、植化素等營養素，能增加飽足感！
2. ( ) 奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 19 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. ( ) 蔬菜不只熱量低，還有豐富的膳食纖維、植化素等營養素，能增加飽足感！
2. ( ) 奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 19 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. ( ) 蔬菜不只熱量低，還有豐富的膳食纖維、植化素等營養素，能增加飽足感！
2. ( ) 奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 19 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. ( ) 蔬菜不只熱量低，還有豐富的膳食纖維、植化素等營養素，能增加飽足感！
2. ( ) 奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 19 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. ( ) 蔬菜不只熱量低，還有豐富的膳食纖維、植化素等營養素，能增加飽足感！
2. ( ) 奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 19 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. ( ) 蔬菜不只熱量低，還有豐富的膳食纖維、植化素等營養素，能增加飽足感！
2. ( ) 奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂、低糖品項，減少飽和脂肪酸及過多糖分攝取。

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