

臺北市內湖區麗山群組 113 年 5 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	5/1	三	蕎麥飯	高麗菜捲	腐皮白菜	薑絲地瓜葉	酸辣湯		154.5	
2	5/2	四	有機糙米飯	咖哩煎餅	京醬豆腸	有機小松菜	香菇冬瓜湯	全穀根莖類 4.3 份	156.8	
3	5/3	五	燕麥飯	素蒼蠅頭	番茄老皮嫩肉	薑絲莧菜	味噌海芽湯	豆魚肉蛋類 2.3 份	592.7	
4	5/6	一	紅藜飯	金瓜百頁	麻油拌素雞	有機高麗菜	青菜豆腐湯	蔬菜類 1.7 份	166.9	
5	5/7	二	有機米芝麻飯	有機金湯菇素香麻豆腐	醬炒桂竹筍	有機黑葉白菜	紅豆湯圓	豆奶 水果類 1.0 份	209.9	
6	5/8	三	蕎麥飯	酸菜炒麵腸	彩繪黃瓜	薑絲空心菜	芋香米粉湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	68.8	
7	5/9	四	有機糙米飯	腰果蜜汁豆干	炒蘭花干	有機油江菜	番茄黃芽湯		225.7	
8	5/10	五	打拋干丁炒飯		糖醋烤麩	薑絲A菜	紫菜鮮蔬湯	豆奶	362.9	
9	5/13	一	紫米飯	芹香干絲	家常年糕	有機小白菜	藥膳湯	全穀根莖類 4.3 份	262.1	
10	5/14	二	有機米海苔飯	炸素雞腿*2	豆簽絲瓜	有機空心菜	金菇筍片湯	補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.4 份	109.1	
11	5/15	三	蔬食日:番茄紅燒素麵,紅茶油豆腐,薑絲地瓜葉,豆沙包						蔬菜類 1.6 份	158.1
12	5/16	四	薏仁飯	咖哩豆腸	青紅玉米	有機黑葉白菜	芹香素丸湯	豆奶 水果類 1.0 份	391.1	
13	5/17	五	有機糙米飯	糯米椒炒豆包	什錦燒*2	有機小松菜	白菜羹	油脂與堅果種子類 2.5 份	137.8	
14	5/20	一	小米飯	宮保麵腸	水蓮鮮菇豆包	有機高麗菜	香菇扁蒲湯	全穀根莖類 3.8 份	167.4	
15	5/21	二	番茄義大利麵		素卡拉雞排*2	有機白莧菜	鮮菇白菜湯	豆奶 豆魚肉蛋類 2.1 份	2252.0	
16	5/22	三	香鬆飯	香酥什錦	麻婆豆腐	雙色花椰	榨菜黃芽湯	蔬菜類 1.7 份	184.6	
17	5/23	四	有機糙米飯	三杯豆包	黑椒冬粉	有機荷葉白菜	玉米濃湯	豆奶 水果類 1.0 份	151.7	
18	5/24	五	雜糧飯	香菇油腐	素魚香茄子	薑絲油菜	青木瓜枸杞湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	376.2	
19	5/27	一	金瓜米粉		胡麻醬素雞丁	有機空心菜	枸杞冬瓜湯	豆奶 全穀根莖類 4.0 份	321.9	
20	5/28	二	有機白米飯	梅干麵輪	腰果玉米	有機小白菜	味噌豆腐湯	堅果包 豆魚肉蛋類 2.1 份	225.6	
21	5/29	三	麥片飯	蜂蜜核桃干丁	汕頭白菜	薑絲油麥菜	海芽薑絲湯	蔬菜類 1.7 份	606.1	
22	5/30	四	地瓜飯	麻油猴頭菇	時蔬炒山藥	有機山菠菜	黃瓜油片湯	水果類 1.0 份	222.1	
23	5/31	五	有機糙米飯	雲菜捲*1	素關東煮	薑絲地瓜葉	菇菇濃湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	151.3	
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、小番茄、蓮霧、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。								鈣：每餐建議量 不超過800毫克	日均鈣量 290.3	

♣ 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。

♣ 5/7、5/10、5/16、5/21、5/23、5/27 供應低糖或無糖豆奶。

♣ 本月菜單：5/2 京醬豆腸、5/7 有機米芝麻飯、5/9 蜜汁腰果豆干、5/20 宮保麵腸、5/22 香鬆飯、5/28 腰果玉米、5/29 蜂蜜核桃干丁；含有花生、腰果、芝麻等堅果類，5/28 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 5/14 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 - 諾羅病毒症狀有哪些?可以吃甚麼?

疾管署表示，近期不少大人小朋友上吐下瀉，諾羅病毒的流行季真的要特別注意了！防患未然，大家千萬不要跟流行呀！在預防諾羅病毒之前，必須先瞭解諾羅到底是什麼？

● 諾羅病毒到底是什麼？

諾羅病毒 (Norovirus) 是一種引起非細菌性急性腸胃炎的病毒，主症狀會噁心嘔吐、腹痛腹瀉、甚至水瀉腹瀉、低燒或發燒、全身肌肉酸痛等，小朋友的嘔吐症狀比較明顯，通常會持續 1~2 天。

諾羅病毒之傳染途徑為「糞口接觸」，因病毒能長時間存活於患者的嘔吐物及糞便中，所以若吃進被病毒污染的食物飲水、雙手摸過被含有病毒之患者排泄物或嘔吐物污染的物體表面，再接觸自己的口、鼻或眼睛黏膜...等都有機會感染。另外因只需極少的病毒量（一百隻左右）便會致病，所以若病患的嘔吐物形成飛沫，密切接觸者吸入也可能遭受感染。該病毒可以在體外環境可能可以存活長達 2~3 個星期，即便病人恢復後，也至少 3 天仍有傳染性。

總而言之，間接接觸是最易忽略的傳染路徑，這時候了解如何預防就顯得很重要。建議從生活和飲食部分著手。

● 生活要注意

用肥皂勤洗手：接觸任何公用物品，尤其吃飯前&如廁後都要注意勤洗手！有一點很重要的是，因為酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒唷！

確實戴好口罩：病毒易透過飛沫傳播（因為諾羅病毒只要極少量即可感染），進出人多處，要確實戴好口罩。

環境勤消毒：尤其患者便後、嘔吐後碰過的物品台面，要用含氯漂白劑清潔徹底。

● 飲食要注意

避免生食生飲：尤其蔬果&貝類水產品要徹底煮熟再食用。

用公筷母匙：與他人共食時，衛生要注意。

感染者勿烹調食物：病患應在症狀解除後 3 日再接觸健康的人及調理食物。

● 如果真的不幸中了諾羅病毒，感染者的健康照顧

注意補水分+電解質：避免上吐下瀉過於嚴重之脫水現象。

少量多餐+清淡飲食：避免過油、高糖、辛辣食物刺激蠕動、加劇腹瀉。

注意營養攝取：補充優質蛋白質，幫助腸胃道細胞修復，即使康復了也記得要持續調理飲食，避免增加腸胃負擔。



參考資料: <https://www.cw.com.tw/article/5130109>
<https://www.parenting.com.tw/article/5087658>

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 17 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. () 酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒！
2. () 用肥皂勤洗手、確實戴好口罩、環境勤消毒、避免生食生飲可以減少諾羅病毒罹患機率

_____年 _____班 座號 _____姓名