

# 臺北市內湖區麗山群組 113 年 5 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  | 5/1  | 三  | 蕎麥飯                       | 粉蒸肉        | 南腿白菜    | 蔥酥地瓜葉  | 酸辣湯    |    |        |                | 171.2     |       |
| 2  | 5/2  | 四  | 有機糙米飯                     | 咖哩炸雞       | 木須炒蛋    | 有機小松菜  | 香菇冬瓜湯  |    |        | 全穀根莖類 4.0 份    | 126.7     |       |
| 3  | 5/3  | 五  | 燕麥飯                       | 蒜泥白肉       | 韭菜豆香蒼蠅頭 | 薑絲莧菜   | 味噌海芽湯  |    |        | 豆魚肉蛋類 2.9 份    | 496.2     |       |
| 4  | 5/6  | 一  | 紅藜飯                       | 金瓜燒肉       | 照燒花枝丸*2 | 有機高麗菜  | 青菜豆腐湯  | 水  |        | 蔬菜類 1.4 份      | 148.2     |       |
| 5  | 5/7  | 二  | 有機米芝麻飯                    | 有機金湯菇壽喜燒雞丁 | 玉米洋芋炒蛋  | 有機黑葉白菜 | 紅豆湯圓   |    |        | 水果類 1.0 份      | 137.5     |       |
| 6  | 5/8  | 三  | 蕎麥飯                       | 味噌肉片       | 彩繪黃瓜    | 蒜香空心菜  | 芋香米粉湯  | 果  |        | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 78.7      |       |
| 7  | 5/9  | 四  | 有機糙米飯                     | 腰果魚丁       | 蘭花干肉片   | 有機油江菜  | 番茄黃芽湯  |    |        |                | 160.3     |       |
| 8  | 5/10 | 五  | 打拋豬肉炒飯                    |            | 義式香料雞腿  | 蔥酥A菜   | 紫菜蛋花湯  | 供  | 保久乳/豆奶 |                | 260.5     |       |
| 9  | 5/13 | 一  | 紫米飯                       | 醬油蔥燒里肌肉排   | 家常年糕    | 有機小白菜  | 藥膳雞湯   |    |        | 全穀根莖類 4.3 份    | 133.9     |       |
| 10   | 5/14 | 二  | 有機米海苔飯                    | 紅糟魚塊       | 豆簽絲瓜    | 有機空心菜  | 筍片龍骨湯  | 應  | 補助豆奶   | 豆魚肉蛋類 2.6 份    | 115.6     |       |
| 11   | 5/15 | 三  | 蔬食日:番茄紅燒素麵、紅茶滷蛋、蔥酥地瓜葉、豆沙包 |            |         |        |        |    |        |                | 蔬菜類 1.5 份 | 276.2 |
| 12   | 5/16 | 四  | 薏仁飯                       | 咖哩雞        | 青紅玉米    | 有機黑葉白菜 | 芹香丸片湯  | 相  | 保久乳/豆奶 | 水果類 1.0 份      | 311.7     |       |
| 13   | 5/17 | 五  | 有機糙米飯                     | 鹹豬肉炒豆干     | 鮮肉燒賣*2  | 有機小松菜  | 白菜羹    |    |        | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 247.9     |       |
| 14   | 5/20 | 一  | 小米飯                       | 宮保鮭魚       | 咖哩鮮蔬    | 有機高麗菜  | 香菇扁蒲湯  | 互  |        | 全穀根莖類 3.9 份    | 292.5     |       |
| 15   | 5/21 | 二  | 奶油肉蓉義大利麵                  |            | 照燒雞腿    | 有機白莧菜  | 鮮菇蛋花湯  |    | 保久乳/豆奶 | 豆魚肉蛋類 3.1 份    | 2206.9    |       |
| 16   | 5/22 | 三  | 香鬆飯                       | 五味醬魚丁      | 麻婆豆腐    | 雙色花椰   | 榨菜肉絲湯  | 搭  |        | 蔬菜類 1.4 份      | 168.8     |       |
| 17   | 5/23 | 四  | 有機糙米飯                     | 三杯雞        | 黑椒肉絲冬粉  | 有機荷葉白菜 | 雞蓉玉米濃湯 |    |        | 水果類 1.0 份      | 174.2     |       |
| 18   | 5/24 | 五  | 雜糧飯                       | 香菇肉燥油腐     | 柴魚蒸蛋    | 蔥酥油菜   | 青木瓜大骨湯 |    |        | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 197.5     |       |
| 19   | 5/27 | 一  | 金瓜米粉                      |            | 蔥油雞排    | 有機空心菜  | 枸杞冬瓜湯  |    | 保久乳/豆奶 | 全穀根莖類 3.8 份    | 337.9     |       |
| 20   | 5/28 | 二  | 有機白米飯                     | 豉汁肉丁       | 腰果雞茸玉米  | 有機小白菜  | 小魚味噌湯  |    | 堅果包    | 豆魚肉蛋類 3.4 份    | 169.6     |       |
| 21   | 5/29 | 三  | 麥片飯                       | 蜂蜜核桃雞      | 汕頭白菜    | 蒜香油麥菜  | 海芽肉絲湯  |    |        | 蔬菜類 1.5 份      | 62.3      |       |
| 22   | 5/30 | 四  | 地瓜飯                       | 滷排骨        | 咖哩洋蔥炒蛋  | 有機山菠菜  | 黃瓜雞湯   |    |        | 水果類 1.0 份      | 137.6     |       |
| 23   | 5/31 | 五  | 有機糙米飯                     | 椒鹽魚排       | 關東煮     | 薑絲地瓜葉  | 奶油菇菇濃湯 |    |        | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 162.1     |       |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、小番茄、蓮霧、西瓜、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       | 270.1     |       |

♣ 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：5/21 奶油肉蓉義大利麵、5/23 雞蓉玉米濃湯、5/31 奶油菇菇濃湯、含有「奶類」；5/10、5/16、5/21、5/27 供應保久乳

♣ 本月菜單：5/7 有機米芝麻飯、5/9 腰果魚丁、5/20 宮保鮭魚、5/21 照燒雞腿、5/28 腰果雞茸玉米、蜂蜜核桃雞含花生、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。

♣ 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 5/15。

♣ 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 - 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