

# 臺北市內湖區麗山群組 113 年 6 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	6/3	一	小米飯	素沙茶豆干	乾炒麻油杏鮑菇	有機白莧菜	田園濃湯			全穀根莖類 4.1 份	539.0
2	6/4	二	菠蘿炒飯		沙嗲油腐	有機黑葉白菜	青木瓜枸杞湯		豆奶	豆魚肉蛋類 1.9 份	311.2
3	6/5	三	燕麥飯	三杯素雞	油片花椰	薑絲油菜	陳皮蓮藕煲湯			蔬菜類 1.6 份	121.6
4	6/6	四	有機糙米飯	壽喜燒花干	芹香素甜不辣	有機空心菜	味噌海芽湯		豆奶	水果類 1.0 份	201.1
5	6/7	五	麥片飯	泡菜豆腐	酸菜炒素肚	有機高麗菜	鮮蔬年糕湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	198.4
6	6/10	一	端午節 休 假 一 日								
7	6/11	二	有機白米飯	咖哩百頁	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	冬瓜枸杞湯			全穀根莖類 4.2 份	0.0
8	6/12	三	蔬食日:香菇素麵線.什錦黑干.薑絲小白菜.冰心地瓜								
9	6/13	四	蕎麥飯	高麗菜捲*1	三色玉米	有機空心菜	金菇扁蒲湯		豆奶	豆魚肉蛋類 2.0 份	149.5
10	6/14	五	有機糙米飯	筍香豆腸	芋頭蔬菜餅	薑絲莧菜	豆腐羹			蔬菜類 1.5 份	190.5
11	6/17	一	番茄螺絲麵		五香豆包	有機荷葉白菜	筍片金針湯		豆奶	水果類 1.0 份	149.9
12	6/18	二	有機米芝麻飯	香酥什錦	蘿蔔素肉羹	有機白莧菜	薑絲紫菜湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	209.4
13	6/19	三	地瓜飯	梅菜麵腸	芝麻菜豆拌素雞	薑絲A菜	山藥紅棗湯		豆奶	全穀根莖類 3.7 份	231.2
14	6/20	四	薏仁飯	麻油凍豆腐	紫菜捲*1	有機小松菜	絲瓜金菇湯			豆魚肉蛋類 2.7 份	533.4
15	6/21	五	有機糙米飯	糖醋烤麩	白菜滷油腐	薑絲地瓜葉	黃瓜油片湯			蔬菜類 1.6 份	100.4
16	6/24	一	紅藜飯	魚香茄子	關東煮	有機黑葉白菜	薑絲海芽湯			水果類 1.0 份	194.8
17	6/25	二	有機米海苔飯	炒蘭花干	菜脯素燥	有機空心菜	南瓜濃湯		豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	177.6
18	6/26	三	雜糧飯	佛跳牆燉素肉	什錦燒*2	薑絲莧菜	酸菜冬粉湯			全穀根莖類 4.0 份	575.4
19	6/27	四	有機糙米飯	蠔油黑干	素膳糊	有機小白菜	味噌豆腐湯			豆魚肉蛋類 2.7 份	562.9
20	6/28	五	古早味乾拌麵		素雞腿*2	薑絲油麥菜	綠豆薏仁湯		豆奶	蔬菜類 1.5 份	144.2
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、小番茄、百香果、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。										納：每餐建議量 不超過800毫克	每月鈣量 329.3

♣ 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。

♣ 6/4、6/6、6/13、6/18、6/25、6/28 供應低糖或無糖豆奶。

♣ 本月菜單：6/3 乾炒麻油杏鮑菇、6/4 菠蘿炒飯、6/18 有機米芝麻飯、6/19 芝麻菜豆拌素雞含有花生、腰果、芝麻等堅果類，6/11 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 6/18 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 - 健康從吃水果開始！7 營養素好處多

水果主要分為鮮果和乾果兩大類。鮮果富含維生素，其中維生素 C 的含量尤為突出，同時還富有較多的無機鹽和微量元素，如鈣、鐵、鋅、鉀等，但所含的蛋白質較少。乾果營養十分豐富，其所含的脂肪絕大部分為不飽和脂肪酸，是人體必需脂肪酸的優質來源。每樣水果都有提供不太一樣的營養素，例如蘋果提供豐富的維生素 C，可以抗氧化、減少皺紋。葡萄的花青素可以抗癌抗衰老。今天我們就來看看各種吃各種水果的好處吧！

### 【營養素 1 / 維生素 A】：

具有增強免疫力、促進肌膚細胞再生的作用，可以保持皮膚的彈性；還可保護眼睛，預防近視和夜盲症。

富含維生素 A 的水果：橄欖、西瓜、橘子、桃子等。

### 【營養素 2 / 維生素 C】：

可以增強身體抵抗力，預防感冒，消除疲勞，並可降低血液中膽固醇的含量，預防靜脈血管中血栓的形成；還可以促進新陳代謝，保持皮膚亮白。

富含維生素 C 的水果：奇異果、檸檬、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

### 【營養素 3 / 維生素 E】：

可以促進血液循環，降低膽固醇，防治血管硬化及血栓。

富含維生素 E 的水果：草莓、李子、葡萄、柳橙等。

### 【營養素 4 / 鉀】：

具有降低血壓、促進身體新陳代謝的作用，能夠提高血液輸送氧氣的能力，可預防失眠、高血壓等症。

富含鉀的水果：香蕉、栗子、紅棗、奇異果、梅子等。

### 【營養素 5 / 醣】：

大多為葡萄糖和果糖等單糖，易被人體吸收利用，是水果甜味的主要來源。

含糖較多的水果：紅棗、葡萄、山楂、蘋果、梨等。

### 【營養素 6 / 蛋白質】：

是形成細胞和血液的主要成分，為人體提供熱量，是人體所需的重要營養成分之一。

含蛋白質較多的水果：櫻桃、香蕉、紅棗等。

### 【營養素 7 / 脂肪】：

具有增強體力、保持體溫的作用，還可潤腸通便。水果中所含的脂肪大多由不飽和脂肪酸組成，易被吸收，營養價值較高。

含脂肪較多的水果：香蕉、鳳梨、櫻桃、李子、紅棗、山楂等。

參考資料：

<https://www.top1health.com/article/23559>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 水果包含豐富維生素 C，有增強抵抗力、消除疲勞、保持皮膚亮白等功效
2. ( ) 水果營養素很豐富，所以只需要挑一種水果吃就可以補充到所需的營養了

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