

臺北市內湖區麗山群組 113 年 6 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 | 6/3 | 一 | 小米飯 | 生炒魷魚 | 有機杏鮑菇義式炒蛋 | 有機白莧菜 | 田園濃湯 | 全穀根莖類 4.2 份 | 220.0 | |
| 2 | 6/4 | 二 | 波蘿炒飯 | 沙嗲雞腿 | 有機黑葉白菜 | 青木瓜大骨湯 | 保久乳/豆奶 | 豆魚肉蛋類 3.4 份 | 110.6 | |
| 3 | 6/5 | 三 | 燕麥飯 | 三杯豬肉 | 肉片花椰 | 薑絲油菜 | 陳皮蓮藕煲湯 | 蔬菜類 1.6 份 | 325.0 | |
| 4 | 6/6 | 四 | 有機糙米飯 | 親子雞井 | 芹香甜不辣 | 有機空心菜 | 味噌海芽湯 | 水果類 1.0 份 | 230.2 | |
| 5 | 6/7 | 五 | 麥片飯 | 柚香魚柳 | 泡菜豆腐 | 有機高麗菜 | 年糕肉絲湯 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 204.3 | |
| 6 | 6/10 | 一 | 端午節 休 假 一 日 | | | | | 水 | 全穀根莖類 4.0 份 | 0.0 |
| 7 | 6/11 | 二 | 有機白米飯 | 咖哩豬 | 螞蟻上樹 | 有機荷葉白菜 | 冬瓜雞湯 | 堅果包 | 豆魚肉蛋類 2.9 份 | 130.3 |
| 8 | 6/12 | 三 | 蔬食日:香菇素麵線.什錦滷蛋.蔥酥小白菜.冰心地瓜 | | | | | 果 | 蔬菜類 1.4 份 | 199.1 |
| 9 | 6/13 | 四 | 蕎麥飯 | 迷迭香里肌 | 三色玉米 | 有機空心菜 | 扁蒲蛋花湯 | 保久乳/豆奶 | 水果類 1.0 份 | 108.7 |
| 10 | 6/14 | 五 | 有機糙米飯 | 蔥油雞 | 海苔香鬆花枝丸*2 | 薑絲莧菜 | 豆腐羹 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 170.0 | |
| 11 | 6/17 | 一 | 番茄肉醬螺絲麵 | 五香雞排 | 有機荷葉白菜 | 筍片龍骨湯 | 保久乳/豆奶 | 全穀根莖類 3.7 份 | 129.5 | |
| 12 | 6/18 | 二 | 有機米芝麻飯 | 避風塘魚丁 | 蘿蔔肉羹 | 有機白莧菜 | 紫菜蛋花湯 | 補助豆奶 | 豆魚肉蛋類 2.9 份 | 151.8 |
| 13 | 6/19 | 三 | 地瓜飯 | 梅菜燉肉 | 芝麻菜豆拌素雞 | 蔥酥A菜 | 山藥雞湯 | 蔬菜類 1.4 份 | 101.8 | |
| 14 | 6/20 | 四 | 薏仁飯 | 茶香雞腿 | 麻油凍豆腐 | 有機小松菜 | 絲瓜蛋花湯 | 水果類 1.0 份 | 204.6 | |
| 15 | 6/21 | 五 | 有機糙米飯 | 紅糟雞 | 香菇蒸蛋 | 蒜香地瓜葉 | 黃瓜龍骨湯 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 119.6 | |
| 16 | 6/24 | 一 | 紅藜飯 | 蔥爆肉片 | 關東煮 | 有機黑葉白菜 | 薑絲海芽湯 | 全穀根莖類 3.9 份 | 298.4 | |
| 17 | 6/25 | 二 | 有機米海苔飯 | 黃瓜燒雞 | 菜脯炒蛋 | 有機空心菜 | 南瓜濃 | 豆魚肉蛋類 3.0 份 | 213.4 | |
| 18 | 6/26 | 三 | 雜糧飯 | 佛跳牆燉肉 | 什錦燒*2 | 蔥酥莧菜 | 酸菜鴨肉湯 | 蔬菜類 1.4 份 | 148.1 | |
| 19 | 6/27 | 四 | 有機糙米飯 | 鹹酥魚排 | 高麗炒雞丁 | 有機小白菜 | 味噌豆腐湯 | 水果類 1.0 份 | 184.0 | |
| 20 | 6/28 | 五 | 肉燥乾拌麵 | 滷排骨 | 薑絲油麥菜 | 綠豆薏仁湯 | 保久乳/豆奶 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 2054.6 | |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、小番茄、百香果、西瓜、葡萄 | | | | | | | | 納：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 | 242.1 | |

♣ 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：6/3 有機杏鮑菇義式炒蛋、6/3 田園濃湯、6/25 南瓜濃湯含有「奶類」；6/4、6/13、6/17、6/28 供應保久乳

♣ 本月菜單：6/4 波蘿炒飯、6/14 海苔香鬆花枝丸、6/18 有機米芝麻飯、6/19 芝麻菜豆拌素雞、6/27 鹹酥魚排含花生、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。

♣ 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 6/12。

♣ 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 –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 / 糖】：

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_____