北市內湖區麗山群組 113 年 09 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		數	每日鈣量
1	8/30	五	麥片飯	紅燒油腐	什錦炒年糕	萤絲油麥菜	味噌豆腐湯	水		全穀根莖類	3.9	份	277.1
2	9/2	_	香鬆飯	素蒼蠅頭	芋香豆漿白菜	有機白莧菜	苗絲海芽湯]		豆魚肉蛋類	2.2	份	478.3
3	9/3	_	有機白米飯	麻油凍豆腐	彩繪玉米	有機小松菜	筍片鮮菇湯]	奶/豆	蔬菜類	1.5	份	349.4
4	9/4	Ξ	燕麥飯	鹽水素雞	麻婆豆腐	苗 絲油菜	番茄黃芽湯	果		水果類	1.0	份	188.3
5	9/5	四	有機糙米飯	沙嗲豆包	素魚香茄子	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯			油脂與堅果種子類	2.5	份	225.9
6	9/6	五	哨子麺疙瘩		雲菜捲*1	苗 絲地瓜葉	什錦羹	供	奶/豆				270.2
7	9/9	_	紅藝飯	蜜汁素雞腿*2	關東煮	有機空心菜	白菜油片湯			全穀根莖類	4.2	份	214.9
8	9/10	_	有機白米飯	酸菜炒麺腸	豆皮高麗	有機黑葉白菜	紅豆湯圓	應	補助豆奶	豆魚肉蛋類	2.5	份	121.9
9	9/11	Ξ	蕎麥飯	糯米椒炒豆干	油片花椰	蠓油芥蘭	三絲羹			蔬菜類	1.4	份	584.9
10	9/12	四	素沙茶炒飯		蜂蜜核桃豆腸	有機小松菜	羅宋湯	相	奶/豆	水果類	1.0	份	148.8
11	9/13	五	有機糙米飯	柚香豆包	宮保花干	苗 絲油菜	鮮蔬榨菜湯			油脂與堅果種子類	2.5	份	216.8
12	9/16	_	芝麻飯	咖哩麺腸	醬炒桂竹筍	有機油江菜	苗絲紫菜湯	互	奶/豆	全穀根莖類	4.1	份	125.3
13	9/17	_	中秋假期							豆魚肉蛋類	1.4	份	
14	9/18	Ξ	蔬食日:羅漢齋炒麺.高麗菜捲.苗絲青江菜.玉米油腐湯					撘		蔬菜類	1.7	份	111.8
15	9/19	四	紫米飯	番茄老皮嫩肉	腐皮炒水蓮	有機小白菜	枸杞山藥湯		奶/豆	水果類	1.0	份	225.0
16	9/20	五	有機糙米飯	鹹酥什錦	螞蟻上樹	薑絲地瓜葉	南瓜濃湯	配		油脂與堅果種子類	2.5	份	364.0
17	9/23	_	小米飯	鐵路素排	蘆筍炒山藥	有機白莧菜	苗 母鮮蔬湯			全穀根莖類	3.9	份	97.3
18	9/24	_	蕃茄義	大利麵	蜜 汁黑豆干	有機黑葉白菜	味噌蔬菜湯		奶/豆/堅果	豆魚肉蛋類	2.1	份	2184.0
19	9/25	Ξ	雜糧飯	糖醋烤麩	梅干菜燒苦瓜	薑絲油麥菜	香菇蘿蔔湯			蔬菜類	1.6	份	74.3
20	9/26	四	有機糙米飯	藥膳凍豆腐	三杯麺陽	有機空心菜	鮮菇青木瓜湯			水果類	1.0	份	206.5
21	9/27	五	地瓜飯	素燥油腐	芋頭蔬菜餅	有機高麗菜	冬瓜枸杞湯			油脂與堅果種子類	2.5	份	365.7
22	9/30	_	薏仁飯	豉汁豆腐	汕頭白菜	有機油江菜	玉米濃湯						210.1
※每日皆供應水果,水果種類有:西瓜、風梨、小番茄、香蕉									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 聞立,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電克		335.3		

- ♣ 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。
- ▲9/3、9/6、9/10、9/12、9/16、9/19、9/24 供應低糖或無糖豆奶、保久乳。
- ♣本月菜單:<u>9/2 香鬆飯、9/12 蜂蜜核桃豆腸、9/13 宮保花生、9/16 芝麻飯、9/24 蜜汁黑豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類,**9/24 提供** 堅果包,不適合其過敏體質者食用。</u>
- ♣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9/18。
- ♣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 9/10 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。

♣午餐園地 - <改吃全穀,好處多 >

依衛生署公告新版飲食指標,國人每天主食至少應有 1/3 來自全穀類;究竟全穀類有什麼好處呢?董氏基金會整理如下:

- 補充膳食纖維、幫助體重控制:現代飲食過於精製,很少人能夠吃到足夠的蔬果來攝取足夠膳食纖維。全穀類富含膳食纖維,若主食改吃全穀,便可增加膳食纖維的攝取;膳食纖維同時可增加咀嚼次數、減少熱量攝取、延長飽足感,幫助體重控制。
- 預防及改善、控制多種慢性疾病:全穀富含有維生素 E、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質,以及木酚素、谷維素...等,且升糖指數較精製穀類低,有助控制及預防第二型糖尿病、心血管疾病、高血壓、癌症等多種慢性病發生。
- 富含維生素 B1、B2、B6:據最新國民營養調查,約兩到三成的 19~70 歲成人有維生素 B1、B2、B6 攝取不足的情形,而全 穀是這些營養素良好來源之一;如全大麥的維生素 B2 平均比精製後的大麥仁高三倍,糙薏仁的維生素 B6 平均也比精白薏仁高 3 倍,而全小米、全蕎麥一般來說不會再精製,其維生素 B1、B2、B6 含量也相當豐富。
- 多樣化攝取全穀飲食:說到「全穀」,大多消費者最先會想到全麥麵包、全麥餅乾或是糙米飯,但其實常見的還有糙薏仁、全大麥、全蕎麥、全小米、全玉米、全燕麥…等!董氏基金會許惠玉主任表示:「飲食問題近年層出不窮,「多樣化」的均衡飲食方式可以分散食品風險;以吃最多的主食為例,改吃糙米飯,或選擇紫米飯、地瓜飯、全小米南瓜粥、全大麥飯等全穀雜糧;或是將全穀食物加到麵包、饅頭、粽子、蘿蔔糕等,均是獲得更完整營養的好方法!」 但董氏基金會提醒,腸胃不好、腸躁症患者,或是嬰幼兒等腸胃功能尚未健全者,由於麩皮富含膳食纖維,較粗糙,食用上可能需注意,而對麥類麩皮麩質過敏者,仍可攝取糙米、全小米等以獲得全穀類營養。

資料來源:董氏基金會食品營養專區 https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4373

	(請沿虛線剪下 ×來回答:	· 於 9 月 20 日前	1投入學務處之午餐?	有獎徵答為	紙箱內	,將抽獎送出精美小禮物!)) /
		、鐵、鉀、鎂等碼	_篔 物質,以及木酚素	、谷維素	,可控	制多種慢性病	
`			·取代傳統精緻穀物				
·	•		年_	班	座號_		
右將怹答	/ 善沙虎娘前下	,於 0 日 20 日前	· · 坎 λ 舆 孜 虍 ウ 仁 怒 Ζ	占 將微炫。	維約 內	·將抽獎送出精美小禮物!)	۱ /
	×來回答:	, <u>IX 9 /1 20 гл</u>	以八字份処之「食)	日天田古	하다 자티 [기	,时间关及山阴关小短初:)) /
1. () 全穀富含、鈣	、鐵、鉀、鎂等碼	廣物質・以及木酚素	、谷維素	,可控	制多種慢性病	
2. () 每日主食至少	有 1/3 來自全穀	·取代傳統精緻穀物	l			
			年_	班	<u> </u>		
有獎徵答	(請沿虛線剪下	· 於 9 月 20 日前	· 「投入學務處之午餐?	有獎徵答為	紙箱內	·將抽獎送出精美小禮物!)) /
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	×來回答:			45.40 			
`			實物質,以及木酚素 		,可控	制多植慢性病	
2. ()每日王食至少	·有 1/3 州目全穀	·取代傳統精緻穀物 左	_	ᅉᇛ	ht	
			年_				
		· 於 9 月 20 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!)) /
	×來回答:	、鐵、鈿、鉾笠稲	_{틣物質} ,以及木酚素	、公维麦	,而妳	圳 名頹愠性病	
`			,取代傳統精緻穀物 · 取代傳統精緻穀物		, - 111	III) 夕1主 良 江7内	
2. (, 441817		年	_	座號	姓名	
/ ─ 4 念 /山. たた	/ 註別 占 / 白	±^ 0 □ 20 □ ±	-+0 1 F83 75 -F>57 -				
	(,於9月20日則	投入學務處之十餐2	月突倒合為	批相[八]	,將抽獎送出精美小禮物!)) /
1. () 全穀富含、鈣	、鐵、鉀、鎂等碼	5 5 5 5 5 5 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	、谷維素	,可控	制多種慢性病	
2. () 每日主食至少	有 1/3 來自全穀	·取代傳統精緻穀物	l			
			年_	班	座號_		
有獎徵答	(請沿虛線剪下	·於9月20日前	投入學務處之午餐落	有獎徵答網	紙箱內	·將抽獎送出精美小禮物!)) /
	×來回答:					,	•
`			實物質,以及木酚素		,可控	制多種慢性病	
2. ()每日主食至少	有 1/3 來自全穀	·取代傳統精緻穀物		ᄼ	 	
				班			
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· 於 9 月 20 日前	投入學務處之午餐	有獎徵答為	紙箱內	·將抽獎送出精美小禮物!)) /
	×來回答:	、锚、细、箕笠和	_{らいである。} いななないないである。 いっともももももももももももももももももももももももももももももももももももも	、公维麦	,可妳	圳 名頹愠性病	
`			,取代傳統精緻穀物 ,取代傳統精緻穀物		, - 1)1±	m 夕准 良 江州	
۷. () 9 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2		_	· 班	座號	姓名	
—— Uso /III LL	/ ± \l = /a ± -	+A • □ • • □ = =					
	(請沿虛線剪卜 ×來回答:	· 於 9 月 20 日丽	投入學務處乙午餐	自 獎徵答為	<u> </u>	·將抽獎送出精美小禮物!)) /
		、鐵、鉀、鎂等碼		、谷維素	,可控	制多種慢性病	
2. () 每日主食至少	有 1/3 來自全穀	,取代傳統精緻穀物				
			年_	班	座號_		