

# 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	每日鈣量
1	8/30	五	麥片飯	紅燒油腐	什錦炒年糕	薑絲油麥菜	味噌豆腐湯	水		全穀根莖類 3.9 份	277.1
2	9/2	一	香鬆飯	素苔蠅頭	芋香豆漿白菜	有機白莧菜	薑絲海芽湯			豆魚肉蛋類 2.2 份	478.3
3	9/3	二	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	三	燕麥飯	鹽水素雞	麻婆豆腐	薑絲油菜	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			油類與堅果種子類 2.5 份	225.9
6	9/6	五	喇子麵疙瘩		雲菜捲*1	薑絲地瓜葉	什錦羹	供	奶/豆		270.2
7	9/9	一	紅藜飯	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	二	有機白米飯	酸菜炒麵腸	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	三	蕎麥飯	糯米椒炒豆干	油片花椰	蠔油芥蘭	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	薑絲油菜	鮮蔬榨菜湯			油類與堅果種子類 2.5 份	216.8
12	9/16	一	芝麻飯	咖哩麵腸	醬炒桂竹筍	有機油江菜	薑絲紫菜湯	互	奶/豆	全穀根莖類 4.1 份	125.3
13	9/17	二	中秋假期								
14	9/18	三	蔬食日:羅漢齋炒麵.高麗菜捲.薑絲青江菜.玉米油腐湯								
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			水果類 1.0 份	225.0
16	9/20	五	有機糙米飯	鹹酥什錦	媽蟻上樹	薑絲地瓜葉	南瓜濃湯	配		油類與堅果種子類 2.5 份	364.0
17	9/23	一	小米飯	鐵路素排	蘆筍炒山藥	有機白莧菜	薑母鮮蔬湯			全穀根莖類 3.9 份	97.3
18	9/24	二	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	三	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	三杯麵腸	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			油類與堅果種子類 2.5 份	365.7
22	9/30	一	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、鳳梨、小番茄、香蕉 ※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	月均鈣量 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：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。

\* 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>

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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

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紙箱內，將抽獎送出精美小禮物! ) / 請用○或 ×來回答：

1. ( ) 全穀富含、鈣、鐵、鉀、鎂等礦物質，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

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