

臺北市內湖區麗山群組 113 年 09 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	8/30	五	麥片飯	紅燒肉	什錦炒年糕	薑絲青江菜	味噌豆腐湯	水	全穀根莖類 4.0 份	153.2		
2	9/2	一	香鬆飯	白醬南瓜雞	白菜燒豆包	有機白莧菜	海芽肉絲湯		豆魚肉蛋類 2.6 份	169.2		
3	9/3	二	有機白米飯	麻油海陸鮮匯	彩繪玉米	有機小松菜	筍片龍骨湯		蔬菜類 1.4 份	101.5		
4	9/4	三	燕麥飯	鹽水雞	麻婆豆腐	蔥酥油菜	番茄黃芽湯	果	水果類 1.0 份	193.0		
5	9/5	四	有機糙米飯	沙嗲魚丁	菜脯炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯		油類與堅果種子類 2.5 份	138.0		
6	9/6	五	哨子麵疙瘩		蜜棗豬柳	蒜香地瓜葉	什錦羹	供	奶/豆	221.7		
7	9/9	一	紅藜飯	蜜汁雞腿	關東煮	有機空心菜	白菜蛋花湯		全穀根莖類 4.3 份	157.2		
8	9/10	二	有機白米飯	粉紅醬魚丁	豆皮高麗	有機黑葉白菜	紅豆湯圓	應	補助豆奶	138.0		
9	9/11	三	蕎麥飯	鹹豬肉炒豆干	肉片花椰	蠔油芥蘭	三絲羹		蔬菜類 1.3 份	349.3		
10	9/12	四	沙茶肉絲蛋炒飯		蜂蜜核桃雞	有機小松菜	羅宋湯	相	奶/豆	112.6		
11	9/13	五	有機糙米飯	蒜香里肌	香菇蒸蛋	蔥酥油菜	鮮蔬榨菜湯		油類與堅果種子類 2.5 份	109.3		
12	9/16	一	芝麻飯	咖哩雞	筍燒豬肉酥	有機油江菜	薑絲紫菜湯	互	奶/豆	90.0		
13	9/17	二	中秋假期								0.0	
14	9/18	三	蔬食日:羅漢齋炒麵、滷蛋干丁、蒜香青江菜、玉米蛋花湯							搭	蔬菜類 1.3 份	226.3
15	9/19	四	紫米飯	蔥油雞排	番茄炒蛋	有機小白菜	山藥排骨湯		水果類 1.0 份	141.1		
16	9/20	五	有機糙米飯	紅糟魚塊	螞蟻上樹	薑絲地瓜葉	南瓜濃湯	配	油類與堅果種子類 2.5 份	192.8		
17	9/23	一	小米飯	鐵路排骨	有機金針菇炒蛋	有機白莧菜	薑母鴨湯		全穀根莖類 3.8 份	124.6		
18	9/24	二	蕃茄肉醬義大利麵		茶香雞腿	有機黑葉白菜	味噌蔬菜湯		豆魚肉蛋類 3.0 份	2109.9		
19	9/25	三	雜糧飯	梅菜肉片	糖醋烤麩	蒜香地瓜葉	蘿蔔雞湯		蔬菜類 1.4 份	84.1		
20	9/26	四	有機糙米飯	蒜頭雞	照燒花枝丸*2	有機空心菜	青木瓜排骨湯		水果類 1.0 份	86.1		
21	9/27	五	地瓜飯	椒鹽魚排	肉燥油腐	有機高麗菜	冬瓜龍骨湯		油類與堅果種子類 2.5 份	224.2		
22	9/30	一	薏仁飯	豉汁肉丁	汕頭白菜	有機油江菜	玉米濃湯			209.7		
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、小番茄、香蕉									奶：每餐適量	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	253.9		

♣ 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：9/2 白醬南瓜雞、9/5 菜脯炒蛋、9/20 南瓜濃湯、9/30 玉米濃湯供應含有「奶類」；**9/6、9/12、9/16、9/24 供應保久乳**

♣ 本月菜單：**9/2 香鬆飯、9/5 沙嗲魚丁、9/6 蜜棗豬柳、9/12 蜂蜜核桃雞、9/16 芝麻飯、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。



本校供應午餐肉品皆使用 CAS 臺灣國產請師生家長放心

♣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.tjf.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_____