

# 臺北市內湖區麗山群組 113 年 10 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	10/1	二	有機白米飯	蜜汁豆干	番茄老皮嫩肉	有機白莧菜	味噌蔬菜湯	水	296.7	
2	10/2	三	薏仁飯	三杯麵腸	香菇黃瓜	薑絲高麗	芋香米粉湯		70.0	
3	10/3	四	菠蘿炒飯		椒鹽素雞腿*2	有機小白菜	榨菜筍絲湯	豆奶	全穀根莖類 4.0 份	
4	10/4	五	燕麥飯	金瓜炸百頁	黃芽干絲	薑絲油菜	蘿蔔玉米湯	果	豆魚肉蛋類 2.7 份	
5	10/7	一	小米飯	鹽水豆包	客家小炒	有機山菠菜	蘑菇濃湯		蔬菜類 1.6 份	
6	10/8	二	有機白米飯	咖哩豆腸	高麗菜炒麵筋	有機黑葉白菜	玉米鮮菇湯	供	補助豆奶 水果類 1.0 份	
7	10/9	三	地瓜飯	筍香素燥	酸菜炒麵腸	薑絲莧菜	鮮蔬湯		油糧與堅果種子類 2.5 份	
8	雙十節									
9	10/11	五	麵線羹		香酥什錦	有機高麗菜	冰心地瓜	應	豆奶	
10	10/14	一	麥片飯	麻婆素雞	泰式咖哩河粉	有機味美菜	芹菜蘿蔔湯	相	全穀根莖類 4.7 份	
11	10/15	二	有機白米飯	蜜棗素肚	青花豆捲	有機荷葉白菜	薑絲紫菜湯		豆奶 豆魚肉蛋類 2.4 份	
12	10/16	三	蔬食日:芋頭粥.油腐燒冬瓜.薑絲地瓜菜.芝麻包						互	蔬菜類 1.5 份
13	10/17	四	蕎麥飯	泰式打拋干丁	芹香豆包	有機空心菜	筍片金針湯		豆奶 水果類 1.0 份	
14	10/18	五	有機糙米飯	炸年糕烤麩	泡菜豆腐	薑絲A菜	青木瓜枸杞湯	搭	油糧與堅果種子類 2.5 份	
15	10/21	一	香鬆飯	香滷花干	彩繪玉米	有機小白菜	味噌海芽湯		217.3	
16	10/22	二	炸薯麵		素卡拉雞*2	有機小松菜	香菇冬瓜湯	配	堅果	
17	10/23	三	紅藜飯	素佛跳牆	素雞飽菇	薑絲莧菜	福菜桂竹筍湯		全穀根莖類 3.7 份	
18	10/24	四	有機糙米飯	麻油猴頭菇	芋頭蔬菜餅	有機黑葉白菜	酸辣湯		豆奶 豆魚肉蛋類 2.3 份	
19	10/25	五	雜糧飯	高麗菜捲	素魚香茄子	薑絲油麥菜	番茄黃芽湯		蔬菜類 1.5 份	
20	10/28	一	金瓜米粉		雲菜捲	有機江菜	青菜豆腐湯		豆奶 水果類 1.0 份	
21	10/29	二	芝麻飯	南洋叻沙百頁	蘭花干高麗	有機山菠菜	玉米濃湯		油糧與堅果種子類 2.5 份	
22	10/30	三	雜糧飯	壽喜燒凍豆腐	豆香蒼蠅頭	薑絲油菜	羅宋湯		539.9	
23	10/31	四	紫米飯	腐乳腰果豆腸	醬炒桂竹筍	有機荷葉白菜	冬菜冬粉湯		491.7	
*每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、蘋果、香蕉								納：每餐建議量	日均鈣量	
*本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養標準」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	347.4	

\* 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。

\* 10/3、10/11、10/15、10/17、10/24、10/28 供應低糖豆奶。

\* 本月菜單：10/1 蜜汁豆干、10/15 蜜棗素肚、10/16 芝麻包、10/18 炸年糕烤麩、10/21 香鬆飯、10/29 芝麻飯、10/31 腐乳腰果魚丁含有花生、腰果、芝麻等堅果類，10/22 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 10/16。

\* 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 10/8 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 - <腸道不順引發三大隱憂 高油糖點心、飲料惹的禍

● 飲食不均衡 愛糖飲、高油糖點心 影響順暢力與情緒

國健署最新《102-105 年國民營養健康狀況變遷調查》，指出國人飲食不均、膳食纖維攝取不足註！在含較多膳食纖維的食物中（如全穀、蔬菜、水果、豆類），19 歲以上國人的蔬果攝取分別只有不到兩成攝取足量，且不到一成的 7-12 歲孩童有攝取足量的蔬果，尤其是水果較難入菜，更容易忽略攝取！此外，超過四成的 7-44 歲國人每天至少攝取 1 次甜飲料，顯示國人飲食有待加強。（註：13 歲以上國人每日膳食纖維攝取量均低於 20g，未達建議量的 25-35g。）

● 不均衡的飲食習慣，除影響腸道健康，也會對身心健康帶來負擔；根據 2012 年發表於《Public Health Nutrition》的西班牙研究顯示，經常攝取不健康的高油糖食物（如漢堡、披薩、甜甜圈、可頌等），罹患憂鬱症的風險提升 49%。而董氏基金會於 2019 年調查亦發現，國小學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服，且呈顯著正相關。

● 均衡飲食、足量膳食纖維是「腸道健康」的不二法門：膳食纖維是讓腸道益菌生長的重要關鍵之一，其中的水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢；也有助於減緩醣類的吸收，進而延緩血糖上升的速度，讓血糖穩定，因血糖不穩時較易發生情緒低落、焦慮、煩躁等現象，因此血糖穩定對降低負面情緒也有幫助。飲食中膳食纖維的來源包含：未精製全穀雜糧類、蔬菜、水果及豆類等，建議飲食中可多選擇上述食物，增進膳食纖維攝取。



資料來源:董氏基金會食品營養專區

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4895>

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 18 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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 18 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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 18 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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 18 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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 18 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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 18 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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 18 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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10月18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. ( ) 根據董事基金會調查，學童攝取越多零食、油炸物、含糖飲料，越容易亂發脾氣、肚子不舒服
  2. ( ) 水溶性膳食纖維因具有保水性，可以使糞便柔軟，進而緩解便秘，維持腸道順暢
- 年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_