臺北市內湖區麗山群組 113 年 10 份學校午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食				水果	附餐	一週平均供	每日鈣量		
1 10/1		=	有機白米飯	柚香魚柳	番茄炒蛋	有機白莧菜	味噌蔬菜湯	水					134.3
2	10/2	Ξ	薏仁飯	三杯雞	香菇黃瓜	蒜香高麗	芋香米粉湯						225.3
3	10/3	四	菠蘿	炒飯	五香豬排	有機小白菜	榨菜肉絲湯	1 1	奶/豆	全穀根莖類	3.9	份	120.0
4	10/4	五	燕麥飯	海苔雞腿	黃芽干絲	蔥酥油菜	玉米龍骨湯	果	y Message	豆魚肉蛋類	2.6	份	191.7
5	10/7	<u> </u>	小米飯	蔥油雞	有機黑木耳肉絲炒蛋	有機山菠菜	蘑菇濃湯			蔬菜類	1.4	份	145.1
6	10/8	=	有機白米飯	南瓜咖哩豬	高麗菜炒雞丁	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	供	補助豆奶	水果類	1.0	份	127.0
7	10/9	Ξ	地瓜飯	糖醋魚丁	筍香肉燥	蒜香莧菜	鮮蔬湯	1 1		油脂與堅果種子類	2.5	份	176.2
8	10/10	四	10.000 (A. 10.000 A.		雙十節	V-34-88405-1-34-1		應		1			3380-2896
9	10/11	五	麺	線羹	滷排母	有機高麗菜	冰心地瓜*2		奶/豆				174.6
10	10/14	-	麥片飯	麻婆魚丁	泰式咖哩雞絲河粉	有機味美菜	芹菜蘿蔔湯	相		全穀根莖類	4.3	份	146.2
11	10/15	_	有機白米飯	照燒雞丁	青花肉片	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯] [奶/豆	豆魚肉蛋類	2.7	份	167.8
12	10/16	Ξ		蔬食日:芋頭粥.什錦滷蛋.苗絲地瓜葉.芝麻包						蔬菜類	1.4	份	246.8
13	10/17	四	蕎麥飯	泰式打拋肉	芹香黑輪	有機空心菜	筍片雞湯			水果類	1.0	份	232.4
14	10/18	五	有機糙米飯	年糕炸雞	泡菜豆腐	蒜香A菜	青木瓜龍骨湯	搭		油指與堅果種子類	2.5	份	144.5
15	10/21	-	香鬆飯	沙茶肉片	彩繪玉米	有機小白菜	味噌海芽湯		X	17.			130.3
16	10/22	_	炸	酱麺	蜜汁雞腿	有機小松菜	香菇冬瓜湯	配	堅果				2128.6
17	10/23	Ξ	紅藝飯	佛跳牆	素雜鮑菇	苗絲莧菜	酸菜豬血湯			全穀根莖類	3.6	份	154.3
18	10/24	四	有機糙米飯	山東燒雞	照燒花枝丸*2	有機黑葉白菜	酸辣湯] [豆魚肉蛋類	2.9	份	124.0
19	10/25	五	雜糧飯	鹹酥魚排	玉米蒸蛋	蔥酥油麥菜	番茄黃芽湯		÷	蔬菜類	1.4	份	71.4
20	10/28	=	金瓜	() 米粉	麻油雞排	有機油江菜	青菜蛋花湯	1 1	奶/豆	水果類	1.0	份	123.7
21	10/29	=	芝麻飯	南洋叻沙海陸	蘭花干肉片	有機山菠菜	玉米濃湯	1		油脂與緊果種子類	2.5	份	253.0
22	10/30	Ξ	雜糧飯	壽喜燒雞丁	韭菜豆香蒼蠅頭	蒜香油菜	羅宋湯	1	(.	1			442.1
23	10/31	四	紫米飯	腐乳腰果魚丁	古早味醬油炒蛋	有機荷葉白菜	冬菜鴨湯	1 1		1			165.3
※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 閩立,其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。									ウ份數。	鈉: 每餐 不超過80	月均鈣5		

- ♣ 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:10/7 蘑菇濃湯、10/29 玉米濃湯供應含有「奶類」; 10/3、10/11、10/15、10/28 供應保久乳
- ▲ 本月菜單:10/18 年糕炸雞、10/21 香鬆飯、10/22 蜜汁雞腿、10/25 鹹酥魚排、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。.

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 - <陽道不順引發三大隱憂 高油糖點心、飲料惹的禍</p>

- 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,進而緩解便祕,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



	(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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年	班 座號	
	(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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年	班 座號	
	· (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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年		
	(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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年		
	(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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年	班 座號	
	(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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年		
	· (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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年	班 座號	
	· (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!) ,×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,進而緩解便祕,維持腸道順暢	
年	班 座號	

右將炒欠	/ ≐主以しは	5伯前下	☆ 10 日	10 □ =	治小λ ΔΔ	致占力	ケタ を	溶ッタ	5 44 <i>2</i> 5 c	l h 4≸	zth將?	光 山 棹	⋷ 羊 小う	·曲·⊬∕□I\	,
請用〇或	•		· 於 10 月 :	10 F	<u> 到仅八字</u>	<u>你</u>	<u> 干食先</u>	突倒在	5分以7日17	<u>y</u> , w	加突	么山炉	天小竹	豆彻!)	/
1. () 根據董	直事基金質	會調查,學	童攝取	Q越多零f	食、油炒	作物、	含糖飲	料,起	容易	亂發腳	氣、	肚子不	「舒服	
2. ()水溶物	生膳食纖紅	維因具有保	水性,	,可以使葬	糞便柔	軟・進	而緩解	!便祕,	維持	腸道川	頁暢			
年	斑	座號		名											
有獎徵答 請用○或	• .		·於10月	18 日前	前投入學	務處之	午餐有	獎徵答	· 紙箱 /	<u>为</u> ,將	好抽獎?	送出精	美小社	豊物!)	/
1. () 根據荁	直事基金 🏗	會調查,學	童攝取	Q越多零f	食、油炒	作物、	含糖飲	料,起	容易	亂發腳	東氣 、	肚子不	「舒服	
2. ()水溶物	生膳食纖紅	維因具有保	水性,	,可以使葬	糞便柔	軟・進	而緩解	!便祕,	維持	腸道川	頁暢			
年	班	座號		名											
有獎徵答 請用○或			・於 10 月 :	18 日店	前投入學	務處之	午餐有	獎 徵答	· 紙箱 /	<u>り</u> ,將	好抽獎?	送出精	美小社	豊物!)	/
1. () 根據這	直事基金 會	會調查,學	童攝取	Q越多零f	食、油炒	作物、	含糖飲	料,起	容易	亂發腳	韓氣 、	肚子不	「舒服	
2. ()水溶物	生膳食纖紅	維因具有保	水性,	,可以使算	糞便柔	軟・進	而緩解	!便祕,	維持	腸道‖	頁暢			
年	斑	座號		名											
有獎徵答 請用〇或	•		·於10月	18 日京	前投入學	務處之	<u>午餐</u> 有	 獎徵答	·····································	<u>为</u> ,將	·····································	送出精	 美小礼	豐物!)	/
1. () 根據讀	直事基金 🗈	會調查,學	童攝取	Q越多零f	食、油炒	作物、	含糖飲	料,起	容易	亂發腳	韓氣 、	肚子不	「舒服	
2. ()水溶物	生膳食纖紅	維因具有保	水性,	,可以使剩	糞便柔	軟・進	而緩解	!便祕,	維持	腸道川	頁暢			
年	班	座號		名											
有獎徵答 請用○或			· <u>於10月</u>	18 日月	前投入學	務處之	午餐有	 獎徵答	·····································	<u></u> ,將	·····································	送出精	 美小礼	豐物!)	/
1. () 根據荁	直事基金會	會調查,學	童攝取	Q越多零f	食、油炒	作物、	含糖飲	料,起	容易	亂發腳	氣、	肚子不	「舒服	
2. ()水溶物	生膳食纖紅	維因具有保	水性,	,可以使葬	糞便柔	軟・進	而緩解	!便祕,	維持	腸道川	頁暢			
年	班	座號		名											
有獎徵答 請用○或			·於10月	18 日月	前投入學	務處之	午餐有	 獎徵答	·····································	<u></u> ,將	·····································	送出精	 美小礼	豐物!)	/
1. () 根據董	直事基金會	會調查,學	童攝耶	Q越多零f	食、油炒	作物、	含糖飲	料,起	容易	亂發腳	氣、	肚子不	「舒服	
2. ()水溶物	生膳食纖紅	維因具有保	水性,	,可以使葬	糞便柔	軟・進	而緩解	!便祕,	維持	腸道‖	頁暢			
年	斑	座號		名											
有獎徵答 請用○或	•		·於10月	18 日月	前投入學	務處之	午餐有	 - 獎徵答	·····································	·····································	·····································	送出精	美小礼	豐物!)	/
1. () 根據荁	直事基金額	會調查,學	童攝取	Q越多零f	食、油炒	作物、	含糖飲	料,起	容易	亂發腳	氣、	肚子不	「舒服	
2. ()水溶物	生膳食纖紅	維因具有保	水性,	,可以使葬	糞便柔聲	軟・進	而緩解	!便祕,	維持	腸道川	頁暢			
年	斑	座號		名											
有獎徵答 請用○或			·於10月	18 日月	前投入學	務處之	午餐有	 - 獎徵答	· 紙箱 /	·····································	·····································	送出精	 i美小礼	豐物!)	/
1 /) 根據宣	音車其全 章	會調查,學	童攝取	Q越多零f	食、油炒	生物、	今 糠飮	料, 起	容易	亂發胸	氣、	計子 不	「舒服	
Ι. (,	€尹坐业 €	- m 3 3			/ / / / / /	ירוא		71-1 1	- / / /		1 >100	,, , .		
`	•		維因具有保		,可以使到								,3 3		