

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	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	柚香魚柳	番茄炒蛋	有機白苧菜	味噌蔬菜湯	水	134.3	
2	10/2	三	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	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	果	豆魚肉蛋類 2.6 份	191.7	
5	10/7	一	小米飯	蔥油雞	有機黑木耳肉絲炒蛋	有機山菠菜		蔬菜類 1.4 份	145.1	
6	10/8	二	有機白米飯	南瓜咖哩豬	高麗菜炒雞丁	有機黑葉白菜	供	補助豆奶	水果類 1.0 份	127.0
7	10/9	三	地瓜飯	糖醋魚丁	筍香肉燥	蒜香苧菜	應	油類與堅果種子類 2.5 份	176.2	
8	10/10	四	雙十節							
9	10/11	五	麵線羹	滷排骨	有機高麗菜	冰心地瓜*2	奶/豆		174.6	
10	10/14	一	麥片飯	麻婆魚丁	泰式咖哩雞絲河粉	有機味美菜	相	全穀根莖類 4.3 份	146.2	
11	10/15	二	有機白米飯	照燒雞丁	青花肉片	有機荷葉白菜	奶/豆	豆魚肉蛋類 2.7 份	167.8	
12	10/16	三	蔬食日:芋頭粥.什錦滷蛋.薑絲地瓜菜.芝麻包				互	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		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	搭	油類與堅果種子類 2.5 份	144.5	
15	10/21	一	香鬆飯	沙茶肉片	彩繪玉米	有機小白菜			130.3	
16	10/22	二	炸醬麵	蜜汁雞腿	有機小松菜	香菇冬瓜湯	配	堅果	2128.6	
17	10/23	三	紅藜飯	佛跳牆	素雞鮑菇	薑絲苧菜		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		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	蔥酥油菜		蔬菜類 1.4 份	71.4	
20	10/28	一	金瓜米粉	麻油雞排	有機江菜	青菜蛋花湯	奶/豆	水果類 1.0 份	123.7	
21	10/29	二	芝麻飯	南洋叻沙海陸	蘭花干肉片	有機山菠菜		油類與堅果種子類 2.5 份	253.0	
22	10/30	三	雜糧飯	壽喜燒雞丁	韭菜豆香苔蠅頭	蒜香油菜			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			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 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。								奶：每餐建議量 不超過800毫克	日均鈣量 277.4	

♣ 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。

♣ 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 道菜請主食材符合 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 – <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_____

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_____