

# 臺北市內湖區麗山群組 113 年 11 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	11/1	五	有機糙米飯	椒鹽素雞腿	三杯麵腸	薑絲空心菜	冬瓜薏仁湯	水	全穀根莖類 4.1 份	75.0	
2	11/4	一	麥片飯	宮保烤麩	蘿蔔油腐	有機味美菜	芋香米粉湯		豆魚肉蛋類 2.4 份	215.3	
3	11/5	二	有機米芝麻飯	酸菜素肚	什錦干片	有機黑葉白菜	海芽豆捲湯		蔬菜類 1.5 份	306.7	
4	11/6	三	五穀飯	壽喜燒豆包	蜜汁地瓜	薑絲油菜	薑母鮮蔬湯	果	水果類 1.0 份	149.8	
5	11/7	四	清炒蘑菇螺絲麵	香料素排	有機小白菜	義式番茄湯		油質與堅果種子類 2.5 份	116.5		
6	11/8	五	有機糙米飯	樹子豆腐	豆酥長豆	薑絲地瓜葉	筍片鮮菇湯	供	豆奶	230.9	
7	11/11	一	燕麥飯	香菇素燥	高麗菜炒花干	有機小松菜	蘿蔔素丸湯		全穀根莖類 4.3 份	596.0	
8	11/12	二	青江菜飯	糖醋麵腸	有機小白菜	青木瓜枸杞湯	應	豆奶	豆魚肉蛋類 2.6 份	134.9	
9	11/13	三	雜糧飯	咖哩百頁	醬燒豆腸	薑絲A菜	冬菜冬粉湯		蔬菜類 1.6 份	103.3	
10	11/14	四	紫米飯	蜂蜜核桃素雞丁	白菜豆包	有機油江菜	酸辣湯	相	豆奶	水果類 1.0 份	146.5
11	11/15	五	有機糙米飯	筍干凍豆腐	山藥炒敏豆	薑絲青江菜	牛蒡苦瓜湯		油質與堅果種子類 2.5 份	244.0	
12	11/18	一	紅藜飯	紫菜捲	越南寬粉	有機黑葉白菜	香菇黃瓜湯	互		全穀根莖類 4.6 份	107.1
13	11/19	二	有機米香鬆飯	黃芽干絲	關東煮	有機青松菜	薑絲紫菜湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類 1.9 份	308.7
14	11/20	三	蔬食日:番茄紅燒素麵,香滷干丁,薑絲油麥菜,芝麻包					搭		蔬菜類 1.4 份	597.3
15	11/21	四	有機糙米飯	蜜棗豆包	彩蔬鮑菇	有機味美菜	羅宋湯		豆奶	水果類 1.0 份	148.1
16	11/22	五	雜糧飯	柚香素肚	上海年糕	薑絲地瓜葉	味噌豆腐湯	配		油質與堅果種子類 2.5 份	159.2
17	11/25	一	金瓜米粉		照燒烤麩	有機福山萵苣	蘿蔔鮮菇湯		豆奶	全穀根莖類 3.8 份	109.9
18	11/26	二	有機白米飯	客家小炒	腐皮炒水蓮	有機小松菜	玉米濃湯		堅果	豆魚肉蛋類 1.9 份	584.7
19	11/27	三	地瓜飯	麻油凍豆腐	紅燒麵腸	蠔油芥蘭	黃芽榨菜湯			蔬菜類 1.8 份	312.3
20	11/28	四	香鬆飯	豆香蒼蠅頭	香菇黃瓜	有機荷葉白菜	肉骨茶湯		豆奶	水果類 1.0 份	536.8
21	11/29	五	有機糙米飯	芋頭蔬菜餅	芹香素雞	有機高麗菜	金針竹筍湯			油質與堅果種子類 2.5 份	130.1
※每日皆供應水果，水果種類有：木瓜、鳳梨、蘋果、橘子 ※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。								鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 253.0		

\* 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。

\* 11/8、11/12、11/14、11/21、11/25、11/28 供應低糖豆奶。

\* 本月菜單：11/4 宮保烤麩、11/5 有機米黑芝麻飯、11/6 蜜汁地瓜、11/14 蜂蜜核桃素雞丁、11/18 越南寬粉、11/19 有機米香鬆飯、11/20 芝麻包、11/21 蜜棗豆包、11/28 香鬆飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，11/27 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 11/20。

\* 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 11/19 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 - <喝乳品好處多多>

### ● 牛奶的功用

牛奶不僅是優質蛋白質的重要來源，也提供豐富鈣質及維生素 B2。一杯牛奶 240cc 約可提供 270mg 的鈣質；再加上因為牛奶鈣磷比率最適當，更有助於鈣質的吸收。

1. 含鈣質豐富，可以幫助骨骼發育，還有補充骨本、預防骨質疏鬆症。
2. 有緩衝酸化作用，如果有多喝牛乳、吃完東西記得刷牙，是可以預防蛀牙的喔！
3. 乳脂肪可以提供足夠熱量及必須營養素，嬰兒若攝取不足會出現特定的皮膚炎。

### ● 鮮乳、保久乳營養一樣好

保久乳之所以可以「保久」，並不是添加防腐劑，而是以生乳經高壓滅菌或高溫滅菌，以瓶（罐）裝或無菌包裝後供飲用之乳汁。由於經過滅菌處理，一般市售保久乳的保存期限約六個月。目前保久乳的包裝有無菌紙盒包（俗稱鋁箔包）、塑膠瓶及玻璃瓶，由於不需要冷藏，可作為戶外活動時的飲料，衛生安全考量相當方便。

