

臺北市內湖區麗山群組 113 年 11 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	11/1	五	有機糙米飯	椒鹽雞腿	三杯百頁	薑絲空心菜	冬瓜雞湯	水	全穀根莖類 4.2 份	92.2
2	11/4	一	麥片飯	宮保雞丁	有機杏鮑菇炒蛋	有機味美菜	芋香米粉湯		豆魚肉蛋類 2.8 份	330.5
3	11/5	二	有機米芝麻飯	蒜泥白肉	什錦干片	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯		蔬菜類 1.4 份	330.2
4	11/6	三	五穀飯	親子雞井	蜜汁地瓜	薑絲油菜	薑母鴨湯	果	水果類 1.0 份	119.0
5	11/7	四	奶油雞蓉螺絲麵		香料里肌	有機小白菜	義式番茄湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	169.3
6	11/8	五	有機糙米飯	樹子魚丁	豆酥長豆	蔥酥地瓜葉	筍片雞湯	供	奶/豆	185.5
7	11/11	一	燕麥飯	香菇肉燥	高麗菜炒肉片	有機小松菜	蘿蔔魚丸湯		全穀根莖類 4.2 份	352.4
8	11/12	二	培根蛋炒飯		腰果魚丁	有機小白菜	青木瓜龍骨湯	應	奶/豆	136.3
9	11/13	三	雜糧飯	椰汁咖哩豬	醬燒豆腸	薑絲A菜	冬菜冬粉湯		蔬菜類 1.5 份	90.8
10	11/14	四	紫米飯	蜂蜜核桃雞	白菜豆包	有機油江菜	酸辣湯	相	水果類 1.0 份	147.2
11	11/15	五	有機糙米飯	筍干扣肉	日式蒸蛋	蔥酥青江菜	山藥大骨湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	155.0
12	11/18	一	紅藜飯	鹹酥魚排	越南寬粉	有機黑葉白菜	黃瓜龍骨湯	互	全穀根莖類 4.6 份	115.9
13	11/19	二	有機米香鬆飯	蔥燒雞腿	關東煮	有機青松菜	紫菜蛋花湯	搭	輔助豆奶	196.7
14	11/20	三	蔬食日:番茄紅燒素麵,紅茶滷蛋,蒜香油麥菜,芝麻包						蔬菜類 1.4 份	355.1
15	11/21	四	有機糙米飯	蜜棗豬柳	彩蔬鮑菇	有機味美菜	羅宋湯		水果類 1.0 份	118.0
16	11/22	五	雜糧飯	黑胡椒雞丁	上海年糕	薑絲地瓜葉	味噌豆腐湯	配	油脂與堅果種子類 2.5 份	164.6
17	11/25	一	金瓜米粉		滷排骨	有機福山萵苣	蘿蔔雞湯		奶/豆	116.8
18	11/26	二	有機白米飯	蔥爆魷魚炒豆干	菜脯炒蛋	有機小松菜	雞蓉玉米濃湯		堅果	294.5
19	11/27	三	地瓜飯	左宗棠雞	麻油凍豆腐	柴香芥蘭	黃芽肉絲湯		蔬菜類 1.6 份	248.8
20	11/28	四	香鬆飯	青醬嫩魚	香菇黃瓜	有機荷葉白菜	肉骨茶湯		水果類 1.0 份	160.4
21	11/29	五	有機糙米飯	蜜汁雞排	芹香素雞	有機高麗菜	金針排骨湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	130.9
※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 191.0	

♣ 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。

♣ 本月菜單：11/7 奶油雞蓉螺絲麵、11/26 雞蓉玉米濃湯、11/28 青醬嫩魚供應含有「奶類」；**11/8、11/12、11/21、11/25 供應保久乳**

♣ 本月菜單：11/4 宮保雞丁、11/5 有機米芝麻飯、11/6 蜜汁地瓜、11/12 腰果魚丁、11/14 蜂蜜核桃雞、11/18 越南寬粉、11/19 有機米香鬆飯、11/20 芝麻包、11/21 蜜棗豬柳、11/27 左宗棠雞、11/28 香鬆飯、11/29 蜜汁雞排含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**11/26 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。

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 – <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。

資料來源:董氏基金會食品營養專區

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/210>

