

# 臺北市內湖區麗山群組 113 年 12 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	12/2	一	麥片飯	金針菇豆包捲	茄汁豆腐	有機小白菜	青木瓜枸杞湯	水	豆奶	全穀根莖類 4.4 份	238.8	
2	12/3	二	有機白米飯	醬燒豆腸	什錦素肉羹	有機青松菜	味噌蔬菜湯			豆魚肉蛋類 2.2 份	153.3	
3	12/4	三	紫米飯	鹹酥什錦	青紅玉米	薑絲菠菜	金菇筍片湯			蔬菜類 1.5 份	503.6	
4	12/5	四	香椿炒飯		香滷花干	有機油江菜	南瓜濃湯	果	豆奶	水果類 1.0 份	444.4	
5	12/6	五	芝麻飯	酸菜炒麵腸	家常年糕	雙色花椰	玉米鮮菇湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	79.8	
6	12/9	一	麥片飯	三杯素雞	有機黑蠔菇關東煮	有機小松菜	藥膳薏仁湯	供		全穀根莖類 3.8 份	184.8	
7	12/10	二	番茄螺絲麵		香料素排	有機蘿蔓萵苣	黃瓜油片湯		豆奶	豆魚肉蛋類 2.3 份	184.0	
8	12/11	三	燕麥飯	蜜汁黑干	素燒茄子	薑絲地瓜葉	香菇扁蒲湯	應		蔬菜類 1.5 份	261.7	
9	12/12	四	紅藜飯	京醬方干	高麗菜炒麵筋	有機黑葉白菜	海結黃芽湯		豆奶	水果類 1.0 份	722.5	
10	12/13	五	有機糙米飯	照燒油腐	紫米珍珠丸*2	有機高麗菜	結菜玉米湯	相		油脂與堅果種子類 2.5 份	103.5	
11	12/16	一	小米飯	芹香麵腸	素蒼蠅頭	有機青松菜	味噌豆腐湯			全穀根莖類 3.9 份	533.9	
12	12/17	二	有機白米飯	竹筍炒蘭花干	鮑菇花椰	有機荷葉白菜	田園濃湯	互	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	168.9	
13	12/18	三	蔬食日:香菇素燥炒飯.高麗菜捲.薑絲油菜.枸杞冬瓜湯								蔬菜類 1.7 份	157.4
14	12/19	四	有機糙米飯	泰式烤麩	香菇蒲瓜	有機福山萵苣	麻油高麗湯	搭	豆奶	水果類 1.0 份	108.1	
15	12/20	五	蕎麥飯	彩椒豆包	腐皮炒水蓮	薑絲青江菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	150.1	
16	12/23	一	香鬆飯	糖醋豆腸	白菜麵腸	有機廣島菜	針菇海芽湯	配			160.1	
17	12/24	二	有機白米飯	蜜棗豆干	韓式拌冬粉	有機高麗菜	番茄鮮蔬湯		堅果	全穀根莖類 4.3 份	746.7	
18	12/25	三	薏仁飯	翡翠豆腐羹	紫菜捲	薑絲油麥菜	紅豆湯圓			豆魚肉蛋類 2.7 份	344.5	
19	12/26	四	有機糙米飯	BBQ醬燒素雞	柚香素肚	有機A菜	鮮筍三絲湯			蔬菜類 1.5 份	64.6	
20	12/27	五	素燥乾拌麵		椒鹽素雞腿*2	蠔油芥蘭	榨菜豆芽湯		豆奶	水果類 1.0 份	2235.2	
21	12/30	一	雜糧飯	鹹酥百頁	豆香玉米	有機菠菜	芹菜蘿蔔湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	277.2	
22	12/31	二	有機白米飯	醬香麵腸	鮑菇什錦	有機包心白菜	南瓜枸杞湯				128.9	
*每日皆供應水果, 水果種類有: 木瓜、葡萄、蘋果、橘子、柳丁								鈉: 每餐建議量		月均鈣量		
*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。								不超過800毫克		361.4		

\* 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。

\* **12/2、12/5、12/10、12/12、12/19、12/27 供應低糖豆奶。**

\* 本月菜單：12/6 芝麻飯、12/11 蜜汁黑干、12/23 香鬆飯、12/24 韓式拌冬粉含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**12/24 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 12/18。

\* **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 **12/17 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 - <認識虱目魚>

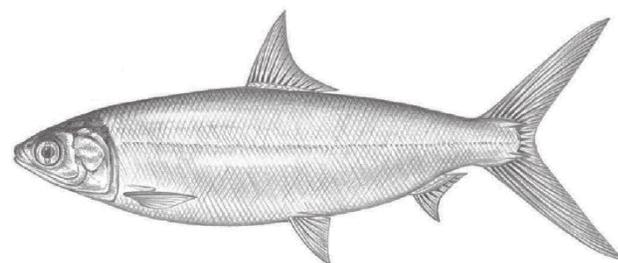
● 說起臺灣傳統的美味魚種，當然就是虱目魚！虱目魚 (Chanos chanos) 是國產的重要養殖魚種，因為如同牛乳般的豐富營養，虱目魚的英文名為 milk fish，其他的中文別名還有海草魚、安平魚、國姓魚、麻虱目、狀元魚、牛奶魚等。虱目魚體型文長卵形且略扁，表面為銀白色的小鱗片，體側有明顯的棕綠色側線。虱目魚的名稱聽來奇特，究竟是怎麼命名的呢？傳說鄭成功早年登陸台南鹿耳門時，當地漁民熱情以虱目魚獻給鄭成功，鄭成功問了這是「什麼魚？」，由於口音的不同讓人們以為鄭成功賜名給魚兒「虱目魚」，名稱就流傳使用至今。

### ● 虱目魚有滿滿的蛋白質與 DHA，讓人頭好壯壯！

虱目魚含有豐富的蛋白質，且可以提供人體 8 種必須胺基酸，不飽和脂肪酸 EPA、DHA 含量更是豐富，只要吃 200 克的虱目魚肉，就接近成人每日所需蛋白質攝取量的二分之一，還能攝取 74 毫克的 EPA、326 毫克的 DHA，是最天然也最美味的保健食品。虱目魚同時也含有維生素 B12、菸鹼酸等對人體有益的營養素，適合作為日常飲食的蛋白質來源。

### ● 虱目魚的部位

虱目魚肚：油脂最豐富的部位，處理後無刺肥美，適合乾煎、煮湯、煮粥、清蒸。  
虱目魚柳：又被稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。  
虱目魚頭：以薑片與豆豉滷過的魚頭，味道濃郁鮮甜，是老饕之選。  
虱目魚骨：虱目魚骨是熬高湯的上好材料，最適合作為一家老小的養生湯飲。



資料來源:食力企劃

<https://www.foodnext.net/life/education/paper/5616389769>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 13 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. ( ) 虱目魚因可以提供人體內 8 種必需胺基酸，適合作為日常飲食的蛋白質來源
2. ( ) 虱目魚柳又稱為虱目魚里肌、虱目魚菲力，肉質富有彈性，煎炒炸煮都很合適。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_