

臺北市內湖區麗山群組 113 年 12 月份學校午餐菜單

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	12/2	一	麥片飯	香料里肌	番茄炒蛋	有機小白菜	青木瓜雞湯	水	奶/豆	全穀根莖類 4.7 份	134.8		
2	12/3	二	有機白米飯	奶香咖哩雞	什錦肉羹	有機青松菜	味噌蔬菜湯			豆魚肉蛋類 2.8 份	211.8		
3	12/4	三	紫米飯	鹹酥魚	青紅玉米	蔥酥菠菜	筍片龍骨湯			蔬菜類 1.5 份	104.5		
4	12/5	四	香椿炒飯		蠔油雞腿	有機油江菜	南瓜濃湯	果		水果類 1.0 份	178.9		
5	12/6	五	芝麻飯	沙茶肉片	家常年糕	雙色花椰	玉米蛋花湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	111.2		
6	12/9	一	麥片飯	三杯雞	有機黑蠔菇什錦黑輪	有機小松菜	藥膳排骨湯	供		全穀根莖類 4.3 份	169.9		
7	12/10	二	番茄肉醬螺絲麵		迷迭香魚球	有機蘿蔓萵苣	黃瓜大骨湯	奶/豆		豆魚肉蛋類 2.7 份	119.3		
8	12/11	三	燕麥飯	蜜汁腰果雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	薑絲地瓜葉	香菇扁蒲湯	應		蔬菜類 1.4 份	157.9		
9	12/12	四	紅藜飯	京醬嫩肉	高麗菜炒雞丁	有機黑葉白菜	海結龍骨湯			水果類 1.0 份	275.0		
10	12/13	五	有機糙米飯	黑椒豬排	鮮肉燒賣*2	有機高麗菜	結菜雞湯	相		油脂與堅果種子類 2.5 份	106.7		
11	12/16	一	小米飯	五香雞排	洋蔥炒蛋	有機青松菜	味噌豆腐湯			全穀根莖類 3.9 份	183.3		
12	12/17	二	有機白米飯	紅燒肉	鮑菇花椰	有機荷葉白菜	田園濃湯	互	補助豆奶	豆魚肉蛋類 3.0 份	506.6		
13	12/18	三	蔬食日:香菇素燥炒飯、炸虎皮蛋、蔥酥油菜、枸杞冬瓜湯									蔬菜類 1.6 份	209.3
14	12/19	四	有機糙米飯	泰式魚柳	香菇蒲瓜	有機福山萵苣	麻油雞湯	搭	奶/豆	水果類 1.0 份	110.5		
15	12/20	五	蕎麥飯	蔥油雞	沙茶豆包	薑絲青江菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	150.0		
16	12/23	一	香鬆飯	糖醋豬柳	白菜麵腸	有機廣島菜	針菇海芽湯	配			119.4		
17	12/24	二	有機白米飯	照燒雞腿	韓式拌冬粉	有機高麗菜	番茄蛋花湯		堅果	全穀根莖類 4.3 份	130.7		
18	12/25	三	薏仁飯	粉蒸肉	鮮菇燴豆腐	薑絲油麥菜	紅豆湯圓			豆魚肉蛋類 2.8 份	144.6		
19	12/26	四	有機糙米飯	BBQ醬燒雞	菜豆肉末炒蛋	有機A菜	鮮筍三絲湯			蔬菜類 1.4 份	97.3		
20	12/27	五	肉燥乾拌麵		蒲燒鯛	柴香芥蘭	榨菜肉絲湯	奶/豆		水果類 1.0 份	2159.3		
21	12/30	一	雜糧飯	炸翅小腿*2	咖哩玉米	有機菠菜	芹菜蘿蔔湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	120.2		
22	12/31	二	有機白米飯	醬香海陸	鮑菇炒蛋	有機包心白菜	南瓜雞湯				256.6		
*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	261.7		

* 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：12/3 奶香咖哩雞、12/5 南瓜濃湯、12/11 紅蘿蔔蒸蛋、12/17 田園濃湯供應含有「奶類」；**12/2、12/10、12/19、12/27 供應保久乳**

* 本月菜單：12/6 芝麻飯、12/11 蜜汁腰果雞丁、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。



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 - <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 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。

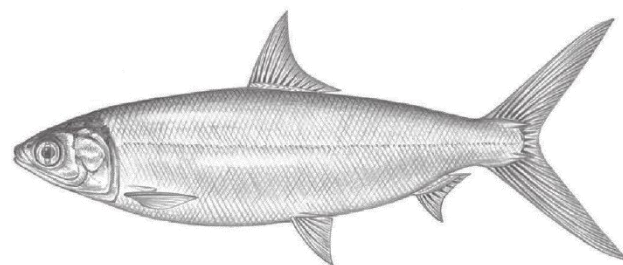
● 虱目魚的部位

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_____

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_____