

臺北市內湖區麗山群組 114 年 1.2 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	1/2	四	有機糙米飯	金針菇豆包捲	總燴黃瓜	有機油江菜	味噌蔬菜湯		142.9		
2	1/3	五	芋頭麥片粥		香滷花干	薑絲青江菜	芝麻包	豆奶	全穀根莖類 4.2 份 249.8		
3	1/6	一	芝麻飯	糖醋烤麩	日式佃煮	有機福山萵苣	青木瓜鮮菇湯		豆魚肉蛋類 2.0 份 186.0		
4	1/7	二	有機米香鬆飯	腰果豆腐	羅漢齋	有機小白菜	香菇冬瓜湯	豆奶	蔬菜類 1.5 份 233.4		
5	1/8	三	地瓜飯	麻油猴頭菇	芝麻菜豆拌素雞	薑絲地瓜葉	珍菇蒲瓜湯		水果類 1.0 份 651.4		
6	1/9	四	高麗菜飯		椒鹽素雞腿*2	有機山萵苣	羅宋湯	水	油脂與堅果種子類 2.5 份 124.5		
7	1/10	五	薏仁飯	紅燒麵腸	腐皮炒水蓮	薑絲油菜	玉米濃湯		80.8		
8	1/13	一	小米飯	素蒼蠅頭	油片花椰	有機荷葉白菜	結菜玉米湯	果	全穀根莖類 3.6 份 546.8		
9	1/14	二	家常麵疙瘩		紫菜捲	有機高麗菜	枸杞冬瓜湯	豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份 120.6		
10	1/15	三	雜糧飯	蘑菇醬方干	麻婆豆腐	薑絲空心菜	薑絲海芽湯	供	蔬菜類 1.6 份 575.7		
11	1/16	四	紫米飯	三杯豆腸	筍燒麵輪	有機菠菜	黃瓜素丸湯		水果類 1.0 份 435.0		
12	1/17	五	有機糙米飯	茄汁百頁	黃芽干絲	薑絲青江菜	鮮菇筍片湯	應	補助豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份 235.8		
13	1/20	一	芝麻飯	冬瓜油腐	三色玉米	有機山萵苣	芹香蘿蔔湯		全穀根莖類 4.0 份 317.6		
14	2/11	二	有機米海苔飯	素沙茶豆包	白菜麵筋	有機蔬菜	南瓜鮮筍湯	相	豆魚肉蛋類 2.2 份 185.1		
15	2/12	三	蔬食日:香菇素麵線.蜜汁黑干.薑絲油菜.芋泥包								蔬菜類 1.6 份 182.0
16	2/13	四	小米飯	麻油素肚	韓式拌冬粉	有機蔬菜	珍菇紫菜湯	互	水果類 1.0 份 135.6		
17	2/14	五	有機糙米飯	香料素排	鮮菇燴豆腐	薑絲油麥菜	素肉羹湯		油脂與堅果種子類 2.5 份 324.6		
18	2/17	一	麥片飯	宮保素雞	香酥豆腐球	有機蔬菜	藥膳蔬菜湯	搭	豆奶 216.6		
19	2/18	二	番茄螺絲麵		高麗菜捲	有機蔬菜	白菜油片湯		堅果包 126.6		
20	2/19	三	紅藜飯	素燉佛跳牆	回鍋干片	薑絲青江菜	南瓜濃湯	配	全穀根莖類 4.2 份 400.3		
21	2/20	四	有機糙米飯	柚香花干	鮮菇花椰	有機蔬菜	味噌海芽湯	豆奶	豆魚肉蛋類 2.2 份 349.2		
22	2/21	五	蕎麥飯	照燒烤麩	素燒茄子	蠔油芥蘭	綠豆薏仁湯		蔬菜類 1.6 份 226.0		
23	2/24	一	雜糧飯	酸菜炒麵腸	青紅玉米	有機蔬菜	青木瓜湯		水果類 1.0 份 170.3		
24	2/25	二	有機白米飯	咖哩豆腸	醬燒干絲	有機蔬菜	酸辣湯	補助豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份 319.4		
25	2/26	三	薏仁飯	梅菜油腐	芹香豆包	薑絲油菜	紫菜白菜湯		494.6		
26	2/27	四	香菇油飯		素卡拉*2	有機蔬菜	冬瓜鮮筍湯	豆奶	111.1		
*每日皆供應水果，水果種類有：葡萄、蘋果、橘子、柳丁、芭樂								鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 275.5		
*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。											

* 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。

* 1/3、1/7、1/14、2/17、2/20、2/27 供應低糖豆奶。

* 本月菜單：1/3 芝麻包、1/6 芝麻飯、1/7 腰果豆腐、1/7 有機米香鬆飯、1/8 芝麻菜豆拌素雞、1/20 芝麻飯、2/12 蜜汁黑干、2/13 韓式拌冬粉、2/17 宮保素雞含有花生、腰果、芝麻等堅果類，2/18 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 2/12。

* 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 1/17、2/25 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 - <柑橘類營養價值>

柑橘類的水果通常我們會聯想到橘子、柳丁，但您知道嗎？除此之外，檸檬、柚子..等，也屬於此類，不過，這篇主要談述的水果是常吃的橘子~它橙色鮮豔外表，象徵吉利外，營養素豐富且為美國癌症醫學會認定的抗癌水果之一。

一顆中型 190 克橘子(約 1 斤 3 顆大小)，去皮後約 150 克，含有的營養成分，熱量約 60 大卡、碳水化合物 15 公克、膳食纖維 2.25 公克、beta-胡蘿蔔素 515mg、維生素 A 857 IU、維生素 C 38.25mg。

我們進一步來看一下，吃橘子有那些好處：

1.讓皮膚健康：維生素 C 可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，強化皮膚結構；橘子的葉酸與紅血球的生成有關，讓我們有好氣色。

2.有助體重控制、維持腸道健康：橘子不含脂肪，富含纖維，具有飽食感、減少便秘發生。

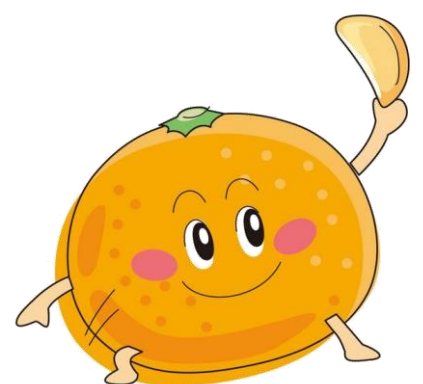
3.保護心臟、有助血壓控制、降低血中膽固醇：類黃酮(flavonoids)改善膽固醇濃度與調控血壓；低鈉、豐富鉀離子、鎂離子可改

善血壓；橘子的葉酸、維生素 B1，可降低同半胱胺酸(homocysteine)含量(一種胺基酸，常常存於肉類，不利心血管)。

4.保護眼睛：富含類胡蘿蔔素，類胡蘿蔔素可轉換成維生素 A，保護視網膜健康、降低白內障的風險；番茄紅素(lycopene

為抗氧化劑)可清除自由基保護視力。

5.強化免疫系統：富含抗氧化劑如維生素 A(類胡蘿蔔素)、維生素 C、葉酸、番茄紅素..等，使身體更具抵抗力。



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 10 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. () 橘子富含維生素 C，常吃橘子可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，使皮膚看起來更加緊實
2. () 橘子富含維生素 A、維生素 C、葉酸、番茄紅素等抗氧化物，使身體更具抵抗力

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 10 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. () 橘子富含維生素 C，常吃橘子可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，使皮膚看起來更加緊實
2. () 橘子富含維生素 A、維生素 C、葉酸、番茄紅素等抗氧化物，使身體更具抵抗力

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 10 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. () 橘子富含維生素 C，常吃橘子可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，使皮膚看起來更加緊實
2. () 橘子富含維生素 A、維生素 C、葉酸、番茄紅素等抗氧化物，使身體更具抵抗力

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 10 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. () 橘子富含維生素 C，常吃橘子可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，使皮膚看起來更加緊實
2. () 橘子富含維生素 A、維生素 C、葉酸、番茄紅素等抗氧化物，使身體更具抵抗力

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 10 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. () 橘子富含維生素 C，常吃橘子可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，使皮膚看起來更加緊實
2. () 橘子富含維生素 A、維生素 C、葉酸、番茄紅素等抗氧化物，使身體更具抵抗力

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 10 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. () 橘子富含維生素 C，常吃橘子可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，使皮膚看起來更加緊實
2. () 橘子富含維生素 A、維生素 C、葉酸、番茄紅素等抗氧化物，使身體更具抵抗力

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 10 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. () 橘子富含維生素 C，常吃橘子可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，使皮膚看起來更加緊實
2. () 橘子富含維生素 A、維生素 C、葉酸、番茄紅素等抗氧化物，使身體更具抵抗力

_____年_____班 座號_____姓名_____