

臺北市內湖區麗山群組 114 年 1.2 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 | 1/2 | 四 | 有機糙米飯 | 杏片魚丁 | 總燴黃瓜 | 有機油江菜 | 味噌蔬菜湯 | | 122.2 |
| 2 | 1/3 | 五 | 雞蓉麥片粥 | 紅燒豬排 | 蒜香青江菜 | 豆沙包 | 奶/豆 | 全穀根莖類 4.4 份 | 110.0 |
| 3 | 1/6 | 一 | 芝麻飯 | 白醬燉肉 | 日式佃煮 | 有機福山萵苣 | 青木瓜龍骨湯 | 豆魚肉蛋類 2.7 份 | 174.4 |
| 4 | 1/7 | 二 | 有機米香鬆飯 | 椒鹽魚排 | 羅漢齋 | 有機小白菜 | 香菇雞湯 | 奶/豆 | 蔬菜類 1.4 份 |
| 5 | 1/8 | 三 | 地瓜飯 | 黑椒豬柳 | 芝麻菜豆拌素雞 | 蔥酥地瓜葉 | 珍菇蒲瓜湯 | 水果類 1.0 份 | 326.7 |
| 6 | 1/9 | 四 | 廣式炒飯 | 蒜香里肌 | 有機山萵苣 | 羅宋湯 | 水 | 油類與堅果種子類 2.5 份 | 123.0 |
| 7 | 1/10 | 五 | 薏仁飯 | 紅燒雞丁 | 香菇蒸蛋 | 薑絲油菜 | 玉米濃湯 | | 179.3 |
| 8 | 1/13 | 一 | 小米飯 | 瓜仔肉燥 | 肉片花椰 | 有機荷葉白菜 | 結菜雞湯 | 果 | 全穀根莖類 3.6 份 |
| 9 | 1/14 | 二 | 家常麵疙瘩 | 酒雞腿 | 有機高麗菜 | 冬瓜龍骨湯 | | 豆魚肉蛋類 2.9 份 | 130.6 |
| 10 | 1/15 | 三 | 雜糧飯 | 蘑菇豬柳 | 麻婆豆腐 | 蒜香空心菜 | 海芽蛋花湯 | 供 | 蔬菜類 1.5 份 |
| 11 | 1/16 | 四 | 紫米飯 | 三杯魷魚 | 洋芋火腿蛋 | 有機菠菜 | 黃瓜雞湯 | | 水果類 1.0 份 |
| 12 | 1/17 | 五 | 有機糙米飯 | 茄汁雞丁 | 黃芽干絲 | 蔥酥青江菜 | 筍片龍骨湯 | 應 | 補助豆奶 |
| 13 | 1/20 | 一 | 芝麻飯 | 冬瓜魚丁 | 三色玉米 | 有機山萵苣 | 蘿蔔貢丸湯 | | 油類與堅果種子類 2.5 份 |
| 14 | 2/11 | 二 | 有機米海苔飯 | 生炒魷魚 | 汕頭白菜 | 有機蔬菜 | 南瓜雞湯 | 相 | 全穀根莖類 4.0 份 |
| 15 | 2/12 | 三 | 蔬食日:香菇素麵線.酒蛋干丁.蒜香油菜.芋泥包 | | | | | | 豆魚肉蛋類 2.3 份 |
| 16 | 2/13 | 四 | 小米飯 | 麻油肉片 | 韓式拌冬粉 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 互 | 蔬菜類 1.7 份 |
| 17 | 2/14 | 五 | 有機糙米飯 | 海苔椒鹽雞腿 | 鮮菇燴豆腐 | 蔥酥油麥菜 | 肉羹湯 | | 水果類 1.0 份 |
| 18 | 2/17 | 一 | 麥片飯 | 油腐燒雞 | 海苔香鬆花枝丸*2 | 有機蔬菜 | 藥膳龍骨湯 | 搭 | 油類與堅果種子類 2.5 份 |
| 19 | 2/18 | 二 | 番茄肉醬螺絲麵 | 迷迭香里肌 | 有機蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 配 | 豆/奶 | 169.3 |
| 20 | 2/19 | 三 | 紅藜飯 | 梅汁虱目魚柳 | 肉絲炒干片 | 薑絲青江菜 | 南瓜濃湯 | 堅果包 | 全穀根莖類 4.0 份 |
| 21 | 2/20 | 四 | 有機糙米飯 | 蔥油雞排 | 花椰炒肉絲 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | | 豆魚肉蛋類 2.9 份 |
| 22 | 2/21 | 五 | 蕎麥飯 | 照燒肉片 | 柴魚蒸蛋 | 蠔油芥蘭 | 綠豆薏仁湯 | | 蔬菜類 1.4 份 |
| 23 | 2/24 | 一 | 雜糧飯 | 三杯魚丁 | 青紅玉米 | 有機蔬菜 | 青木瓜雞湯 | | 水果類 1.0 份 |
| 24 | 2/25 | 二 | 有機白米飯 | 咖哩雞 | 洋蔥炒蛋 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 補助豆奶 | 油類與堅果種子類 2.5 份 |
| 25 | 2/26 | 三 | 薏仁飯 | 梅菜燉肉 | 芹香豆包 | 蔥酥油菜 | 紫菜蛋花湯 | | 183.8 |
| 26 | 2/27 | 四 | 雞滷飯 | 豆乳雞翅 | 有機蔬菜 | 枸杞冬瓜湯 | 豆/奶 | | 369.0 |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：葡萄、蘋果、橘子、柳丁、芭樂 ※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 | 日均鈣量 202.9 |

♣ 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：1/6 白醬燉肉、1/8 黑椒豬柳、1/10 玉米濃湯、1/16 洋芋火腿蛋、2/19 南瓜濃湯供應含有「奶類」；**1/3、1/7、2/17、2/27 供應保久乳**

♣ 本月菜單：1/2 杏片魚丁、1/6 芝麻飯、1/7 有機米香鬆飯、1/20 芝麻飯、2/13 韓式拌冬粉、2/17 海苔香鬆花枝丸*2 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 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、**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。

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 - <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。

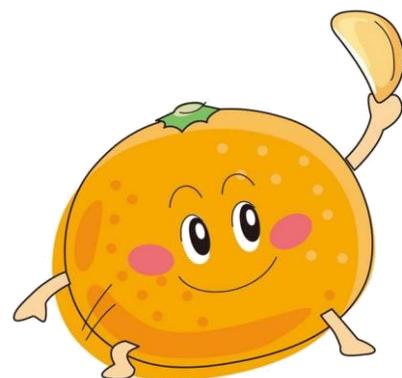
3.保護心臟、有助血壓控制、降低血中膽固醇：類黃酮(flavonoids)改善膽固醇濃度與調控血壓；低鈉、豐富鉀離子、鎂離子可改

善血壓；橘子的葉酸、維生素 B1，可降低同半胱氨酸(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。



資料來源: <https://foodedu.tc.edu.tw/Article/Detail/10720>



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_____