

臺北市內湖區麗山群組 114 年 4 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	4/1	二	番茄肉醬麵	香料里肌	有機油江菜	芋香西米露			136.2
2	4/2	三	地瓜飯	山東燒雞	芹香豆包	有機高麗菜	海芽蛋花湯	全穀根莖類 4.4 份	154.5
3	4/7	一	紅藜飯	蘿蔔燒雞	包白肉片	有機小松菜	酸辣湯	豆魚肉蛋類 3.1 份	165.2
4	4/8	二	香鬆飯	杏片魚丁	築前煮	有機小白菜	藥膳雞湯	蔬菜類 1.6 份	140.1
5	4/9	三	蔬食日: 菇菇炒飯、梅干素燥滷蛋、雙色花椰、枸杞冬瓜湯					水果類 1.0 份	458.1
6	4/10	四	有機糙米飯	五香滷雞腿	玉米肉末炒蛋	有機高麗菜	味噌蔬菜湯	水 保久乳/豆奶 油質與堅果種子類 2.5 份	142.8
7	4/11	五	薏仁飯	沙茶豬柳	上海年糕	蠔油芥蘭	香菇米粉湯		535.4
8	4/14	一	燕麥飯	西芹雞丁	香菇肉燥油腐	有機黑葉白菜	青木瓜龍骨湯	果 保久乳/豆奶 全穀根莖類 4.1 份	231.0
9	4/15	二	有機白米飯	蔥爆肉片	蒜味肉羹	有機青松菜	四神湯	補助豆奶 豆魚肉蛋類 3.0 份	245.8
10	4/16	三	小米飯	五柳枝魚	高麗炒雞丁	蔥酥地瓜葉	白菜羹	供 蔬菜類 1.4 份	133.7
11	4/17	四	紅燒豬肉麵	蜜汁雞排	有機荷葉白菜	豆沙包		水果類 1.0 份	153.1
12	4/18	五	有機糙米飯	佛跳牆燉肉	起司蒸蛋	薑絲油麥菜	海結雞湯	應 油質與堅果種子類 2.5 份	103.5
13	4/21	一	紫米飯	蜂蜜核桃雞	彩蔬鮑菇	有機高麗菜	南瓜濃湯		186.0
14	4/22	二	有機米海苔飯	三杯魷魚	番茄炒蛋	有機蘿蔓萵苣	筍片龍骨湯	相 堅果包 全穀根莖類 4.5 份	330.2
15	4/23	三	芝麻飯	滷翅小腿*2	黃芽干絲	蒜香油麥菜	薑母鴨湯		136.5
16	4/24	四	有機糙米飯	南瓜咖哩豬	什錦干片	有機小白菜	黃瓜龍骨湯	互 蔬菜類 1.4 份	528.1
17	4/25	五	鮮蔬炒飯條	椒鹽魚排	薑絲油菜	紫菜蛋花湯	保久乳/豆奶 水果類 1.0 份	110.8	
18	4/28	一	麥片飯	魚香肉柳	玉米炒蛋	有機高麗菜	蘿蔔雞湯	搭 油質與堅果種子類 2.5 份	147.5
19	4/29	二	有機白米飯	蔥燒雞腿	三杯醬冬粉	有機油江菜	小魚味噌湯	保久乳/豆奶	158.0
20	4/30	三	雜糧飯	壽喜燒肉片	鹹酥什錦	蔥酥青江菜	田園濃湯	配	536.8
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、鳳梨、小番茄、西瓜								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	258.1

♣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。

♣本菜單全面使用非基改玉米及豆製品。♣本菜單供應魚類成品可能含有魚刺，請師生小心食用

♣本菜單含有蝦、牛奶、蛋、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用。

♣本月菜單：4/1 芋香西米露、4/18 起司蒸蛋、4/21 南瓜濃湯、4/30 田園濃湯供應含有「奶類」；**4/10、4/14、4/25、4/29 供應保久乳**

♣本月菜單：4/8 杏片魚丁、4/8 香鬆飯、4/17 蜜汁雞排、4/21 蜂蜜核桃雞、4/23 芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**4/22 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 4/9。

♣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、**4/15 提供豆奶**，每日 3 道菜請主食材符合 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 – <乳類的營養>

乳類及其製品所含的營養素非常充裕，各種營養素，包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質都有，是營養價值高的食品。但其組成會受牛奶的品種、泌乳期、年齡、季節、飼料、環境溫度等因素影響而變動。

- 蛋白質：
牛奶的蛋白質約佔 3.5%，提供成人 8 種必需胺基酸，在人體內也有很好的利用率，屬於完全蛋白質。這些蛋白質主要分二類，酪蛋白(80%)和乳清蛋白(20%)。在腸道中，乳清蛋白較酪蛋白容易被吸收。
- 脂肪：
乳脂肪的含量變異最大，通常佔 3.0~3.8%，在夏天，乳脂肪的含量較低。乳脂肪不僅提供必需脂肪酸和熱量，也提供脂溶性維生素。乳脂肪與一般動物性油脂一樣，含較少的不飽和脂肪酸。但其特殊的地方是短鏈脂肪酸含量較多，這也是構成牛奶特殊風味的主要因素。
- 醣類：
牛奶中的醣類有乳糖、葡萄糖、半乳糖、及其他醣類。雖然牛奶中的醣量不少，但因主要成分為乳糖(約牛奶含量的 4.9%，其甜度較蔗糖低)，所以喝起來時，不會察覺有甜味。對於需要控制醣類攝取的病人，記得也要將牛奶中的醣量算進去。有些人喝牛奶會腹瀉，主要是腸道中乳糖酶(分解乳糖的酵素)含量降低或缺乏所引起。
- 鈣及維生素 D：牛奶含豐富的鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣(成人每日鈣質建議攝取量為 1000 毫克)。每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高，且牛奶含有適量的維生素 D 及鎂能幫助鈣的吸收。

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 18 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. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
 2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源
- _____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 18 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. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
 2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源
- _____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 18 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. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
 2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源
- _____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 18 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. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
 2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源
- _____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 18 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. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
 2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源
- _____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 18 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. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
 2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源
- _____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 18 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. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
 2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源
- _____年_____班 座號_____姓名_____