

臺北市內湖區麗山群組 114 年 5 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	5/1	四	雞滷飯		五香雞排	有機荷葉白菜	黃瓜蔬菜湯	水 果 供 應 相 互 搭 配				168.8	
2	5/2	五	薏仁飯	南瓜籽魚丁	汕頭白菜	蒜香油麥菜	玉米蛋花湯			全穀根莖類 4.2 份	52.8		
3	5/5	一	紅藜飯	滷排骨	咖哩洋蔥炒蛋	有機黑葉白菜	薑絲海芽湯			豆魚肉蛋類 3.0 份	122.0		
4	5/6	二	有機白米飯	豆腸燒雞	關東煮	有機味美菜	奶油菇菇濃湯			蔬菜類 1.4 份	253.3		
5	5/7	三	地瓜飯	金瓜燒肉	腰果雞茸玉米	蔥酥小白菜	青菜豆腐湯			水果類 1.0 份	89.3		
6	5/8	四	有機糙米飯	腰果魚丁	彩繪黃瓜	有機青江菜	紅豆牛奶湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	198.6		
7	5/9	五	奶油肉蓉螺絲麵		義式香料雞腿	薑絲油菜	羅宋湯		保久乳/豆奶			342.6	
8	5/12	一	海苔飯	咖哩豬	蘭花干肉片	有機小白菜	番茄黃芽湯		果		全穀根莖類 4.3 份	149.5	
9	5/13	二	有機黑蘑菇打拋豬炒飯		蜜汁雞腿	有機小松菜	三絲羹		補助豆奶		豆魚肉蛋類 2.6 份	120.9	
10	5/14	三	小米飯	豉汁魚丁	回鍋干片	蒜香青江菜	黃瓜龍骨湯		供		蔬菜類 1.3 份	337.7	
11	5/15	四	有機糙米飯	蔥蒜鹽酥雞	黃芽干絲	有機黑葉白菜	藥膳龍骨湯		保久乳/豆奶		水果類 1.0 份	384.5	
12	5/16	五	紫米飯	香菇肉燥	柴魚蒸蛋	蔥酥地瓜葉	筍片雞湯		應		油脂與堅果種子類 2.5 份	264.3	
13	5/19	一	麥片飯	莎莎醬肉排	青紅玉米	有機山菠菜	芹香九片湯		相		全穀根莖類 4.1 份	125.2	
14	5/20	二	有機白米飯	和風魷魚肉片	菜脯炒蛋	有機白莧菜	榨菜肉絲湯			保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.7 份	338.7	
15	5/21	三	蔬食日:什錦蔬菜羹麵、紅茶滷蛋、雙色花椰、芝麻包								蔬菜類 1.5 份	226.8	
16	5/22	四	蕎麥飯	蒜蓉魚柳	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	金菇蘿蔔湯		互		水果類 1.0 份	133.4	
17	5/23	五	有機糙米飯	三杯雞	家常年糕	有機高麗菜	酸辣湯				油脂與堅果種子類 2.5 份	139.3	
18	5/26	一	雜糧飯	蒜泥白肉	什錦肉羹	有機空心菜	雞蓉玉米濃湯		搭	保久乳/豆奶	全穀根莖類 3.7 份	413.7	
19	5/27	二	有機白米飯	蠔油雞腿	木須炒蛋	有機味美菜	番茄豆腐湯			堅果包	豆魚肉蛋類 3.2 份	160.8	
20	5/28	三	蕎麥飯	粉蒸肉	豆瓣百頁	蒜香油菜	味噌蛋花湯		配		蔬菜類 1.5 份	109.2	
21	5/29	四	哨子麵疙瘩		椒鹽魚排	有機小白菜	青木瓜大骨湯				水果類 1.0 份	209.2	
22	5/30	五	端午節放假								油脂與堅果種子類 2.5 份		
※每日皆供應水果，水果種類有：鳳梨、小番茄、西瓜、楊桃									鈉：每餐建議量 不超過800毫克		月均鈣量 183.9		
※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。
- ♣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。♣5/20 為臺北市府補助友善蛋
- ♣本月菜單：5/6 奶油菇菇濃湯、5/8 紅豆牛奶湯、5/9 奶油肉蓉螺旋麵、5/26 雞茸玉米濃湯含有「奶類」；5/9、5/15、5/20、5/26 供應保久乳
- ♣本月菜單：5/2 南瓜籽魚丁、5/7 腰果雞茸玉米、5/8 腰果魚丁、5/15 蔥蒜鹽酥雞、5/21 芝麻包含有花生、腰果、芝麻等堅果類，5/27 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 5/21。
- ♣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、5/13 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 – <蔬食環保餐 對地球友善>

4 月 22 日是世界地球日，身體力行愛地球，呼籲愛地球同時愛自己的第一步就是從低碳飲食做起。低碳飲食即為「在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。」包括選擇在地、當季食材，並以食物的原態入菜。在各大類食物中，蔬菜由於生長週期短，所投入資源較少，因此碳排放量是所有食材種類中最低的。同時，國人蔬果普遍攝取不足，若蔬食環保餐，愛地球也維護自己的健康。以每人每天吃 5 份肉類推估，若全民響應一週一日蔬食環保餐，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。

此外，國民健康署鼓勵民眾藉由蔬食環保餐來增加蔬果攝取量。國民健康署提醒民眾每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小），而一日蔬食環保餐即可提供 5 份以上之蔬菜，並於兩餐中增添水果，即可輕鬆達到 3 蔬 2 果之建議攝取量。為達低碳並增進健康，蔬食環保餐有三原則：

一、穀類在地，不精製
從營養層面考量，每日主要熱量來源應為來自全穀根莖類的碳水化合物。從低碳層面考量，穀類種植的排碳量相對較低，也是國人日常習慣的主食。建議民眾可選擇國產稻米，並選擇加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米。另外，地瓜為我國供應量較高之根莖類，生長迅速、病蟲害少，且富含維生素 A 及纖維質，建議民眾可選擇地瓜取代部分主食。

二、豆、魚、肉、蛋，豆優先
豆、魚、肉、蛋類食物是蛋白質的重要來源，其中豆類相較於魚、肉、蛋類脂肪含量最低；而低碳攝取的排行則為：豆、白肉、蛋、魚、紅肉。因此建議民眾可選擇以豆類及白肉取代紅肉，並優先食用原態的黃豆，以及低層次加工的各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等，以滿足低碳、口味及各種口感上的需求。

三、蔬果足量，健康又低碳
蔬菜生長週期短，需能資源投入較少，蔬菜種植的碳排放量是所有食材種類中最低的，而水果類亦屬於相對低碳。請把握當季優先、在地優先、色菜多樣、原態水果等原則。

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排放皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，
暨健康又低碳愛地球
3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排放皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，
暨健康又低碳愛地球
3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排放皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，
暨健康又低碳愛地球
3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排放皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，
暨健康又低碳愛地球
3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排放皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，
暨健康又低碳愛地球
3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地
_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排放皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，
暨健康又低碳愛地球
3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地
_____年_____班 座號_____姓名_____