

臺北市內湖區麗山群組 114 年 6 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	6/2	一	香鬆飯	五香花干	素蒼蠅頭	有機白莧菜	田園濃湯	水果 水 果 供 應 相 互 搭 配		全穀根莖類 4.3 份	700.0	
2	6/3	二	有機金針菇波蘿炒飯			雲菜捲*1	有機黑葉白菜		椰漿紫米紅豆湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.8 份	136.1
3	6/4	三	燕麥飯	豉汁豆包	彩繪黃瓜	薑絲油菜	紅燒素湯			蔬菜類 1.6 份	143.1	
4	6/5	四	有機糙米飯	紅燒方干	關東煮	有機空心菜	味噌海芽湯			水果類 1.0 份	601.8	
5	6/6	五	麥片飯	蒲燒素鰻魚*1	泡菜豆腐	有機高麗菜	年糕白菜湯		豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	248.7	
6	6/9	一	清炒義大利麵			香酥豆腐球	有機荷葉白菜		南瓜濃湯		全穀根莖類 4.2 份	306.2
7	6/10	二	有機米芝麻飯	芹香素雞	螞蟻上樹	有機小松菜	薑絲紫菜湯		堅果包	豆魚肉蛋類 1.8 份	123.9	
8	6/11	三	地瓜飯	三杯麵腸	油片花椰	薑絲A菜	山藥豆捲湯			蔬菜類 1.6 份	81.8	
9	6/12	四	薏仁飯	糖醋豆腸	黃芽干絲	有機油江菜	絲瓜冬粉湯		豆奶	水果類 1.0 份	228.3	
10	6/13	五	有機糙米飯	芋籤糕	蘭花干高麗	薑絲莧菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	416.2	
11	6/16	一	小米飯	山東凍豆腐	腐皮炒水蓮	有機空心菜	酸辣湯			全穀根莖類 4.3 份	258.4	
12	6/17	二	有機白米飯	鹹酥什錦	回鍋干片	有機白莧菜	枸杞冬瓜湯		豆奶	豆魚肉蛋類 2.1 份	570.2	
13	6/18	三	蔬食日:番茄紅燒素麵.梅菜黑干.香菇花椰.豆沙包							蔬菜類 1.9 份	164.6	
14	6/19	四	蕎麥飯	咖哩油腐	三色玉米	有機荷葉白菜	芹香結菜湯		豆奶	水果類 1.0 份	336.3	
15	6/20	五	有機糙米飯	芋香燒素雞	白菜麵腸	薑絲地瓜葉	金菇筍片湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	134.5	
16	6/23	一	紅藜飯	茄汁豆腸	杏鮑菇炒豆包	有機小白菜	青木瓜鮮菇湯		豆奶	全穀根莖類 3.5 份	166.8	
17	6/24	二	有機米海苔飯	高麗菜捲*1	彩蔬什錦	有機空心菜	味噌大根湯			豆魚肉蛋類 2.9 份	170.6	
18	6/25	三	雜糧飯	孜然油腐	什錦燒*2	薑絲莧菜	酸菜粉絲湯			蔬菜類 1.5 份	262.6	
19	6/26	四	有機糙米飯	麻婆豆腐	高麗炒麵筋	有機黑葉白菜	薑絲海芽湯		豆奶	水果類 1.0 份	231.3	
20	6/27	五	台式米苔目			柚香素肚	薑絲油麥菜		青菜豆腐湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	74.4
21	6/30	一	古早味乾拌麵			香滷素排	薑絲油菜		藥膳蘿蔔湯			2220.4
※每日皆供應水果，水果種類有：葡萄、小番茄、西瓜、洋香瓜									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		327.4	

- ♣ 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。
- ♣ 本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用。♣本菜單全面使用非基改玉米及豆製品。
- ♣ **6/6、6/12、6/17、6/19、6/23、6/26 供應低糖豆奶。**
- ♣ 本月菜單：6/2 香鬆飯、6/3 波蘿炒飯、6/6 蒲燒素鰻魚、6/10 有機米芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**6/10 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 6/18。
- ♣ **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 **6/3 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 – <白開水的重要>

★多喝開水，省錢、健康又環保

每日建議健康成人飲用 6-8 杯水(240 毫升/杯)，國小學童每天至少飲用 1,500 毫升的水，分次小口慢慢喝，並隨著當日的活動及環境而調整。多喝開水除了可以避免血液太黏稠、減少熱量攝取，避免肥胖及慢性病，亦可維持體溫恆定，預防中暑，並藉由排尿、流汗以及排便等方式，清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘及尿道發炎。現在夏季高溫炎熱，更需要多補充水分、避免中暑，不要等到口渴才喝，下面跟大家分享補充水分的小訣竅

- 起床一杯水：身體一整晚都沒攝取水分，起床後小口分次慢慢喝一杯 300-500 毫升的溫開水，促進腸胃蠕動、防止便秘。
- 外出要帶水：準備 500 ml 毫升以上的水壺，外出運動時隨身攜帶隨時補充水分，避免脫水及中暑的發生。
- 1,500 的水：養成每天喝至少 1,500 毫升開水的習慣，不要等到口渴才喝，且分多次喝、慢慢喝，避免喝得太急或一次喝太多，造成身體不適。

★今天水喝夠了嗎?教你從尿液顏色判讀

人體在健康情況下尿液多呈透明的淡黃色到黃褐色。此外，尿液的顏色會受食物、藥物、維生素以及疾病的影響而有所不同。因此，尿液可作為人體是否需要補水或健康情況是否良好的自我檢查簡易指標。

- 透明無色：表示體內水分可能過多，不需要補充水分。
- 透明黃色(淺黃色)：表示體內水分充足，可正常補充水分。
- 黃色：表示可能有一段時間未補充水分或有持續出汗之情形，需要持續補充水分。
- 烏龍茶色：表示身體可能已出現缺水狀態，要立即補充水分。
- 濃茶色：表示可能已 1-2 天完全沒有水分攝取，此時喝水可能對於腸胃吸收速度已經太慢，建議尋求醫療協助。

資料來源: <https://www.mohw.gov.tw/cp-5019-62954-1.html>



有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

有獎徵答 ( 請沿虛線剪下，於 6 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. ( ) 國小學童每天至少飲用 1500 毫升的水，並要隨著當天活動及環境做調整。
2. ( ) 良好的喝水習慣是一天當中分成多次慢慢喝，不要等口渴才喝。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_