

北市內湖區麗山群組 114 年 09 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	9/1	一	燕麥飯	素蒼蠅頭	芋香豆漿白菜	有機黑葉白菜	薑絲海芽湯	水		全穀根莖類	3.8 份	466.4	
2	9/2	二	有機白米飯	麻油凍豆腐	彩繪玉米	有機空心菜	筍片鮮菇湯			豆魚肉蛋類	2.2 份	331.0	
3	9/3	三	香鬆飯	鹽水素雞	麻婆豆腐	薑絲油菜	番茄黃芽湯			蔬菜類	1.5 份	194.1	
4	9/4	四	有機糙米飯	沙嗲豆腸	素魚香茄子	有機白莧菜	冬瓜薏仁湯			水果類	1.0 份	238.0	
5	9/5	五	香椿麵疙瘩			雲菜捲*1	薑絲地瓜葉		南瓜濃湯	奶/豆	油脂與堅果種子類	2.5 份	358.3
6	9/8	一	紅藜飯	蜜汁素雞腿*2	關東煮	有機小白菜	白菜油片湯	果		全穀根莖類	4.0 份	240.7	
7	9/9	二	有機白米飯	酸菜炒麵腸	油片花椰	有機油江菜	綠豆地瓜湯		堅果包	豆魚肉蛋類	2.6 份	137.8	
8	9/10	三	蕎麥飯	糯米椒炒豆干	芹香干絲	蠔油芥蘭	香菇蘿蔔湯			蔬菜類	1.5 份	651.1	
9	9/11	四	素沙茶炒飯			金針菇豆包捲	有機黑葉白菜		羅宋湯	奶/豆	水果類	1.0 份	143.1
10	9/12	五	有機糙米飯	糖醋烤麩	宮保花干	薑絲莧菜	鮮蔬榨菜湯			油脂與堅果種子類	2.5 份	252.8	
11	9/15	一	芝麻飯	咖哩麵腸	醬炒桂竹筍	有機小松菜	味噌豆腐湯	應	奶/豆	全穀根莖類	4.1 份	183.2	
12	9/16	二	有機白米飯	豉汁豆腐	腐皮炒水蓮	有機空心菜	薑絲紫菜湯			豆魚肉蛋類	2.1 份	197.0	
13	9/17	三	蔬食日:羅漢齋炒麵、柚香手工豆腐捲、薑絲青江菜、玉米油腐湯						相		蔬菜類	1.7 份	289.9
14	9/18	四	紫米飯	照燒素雞	豆皮高麗	有機荷葉白菜	芋香米粉湯			奶/豆	水果類	1.0 份	140.5
15	9/19	五	有機糙米飯	鹹酥什錦	螞蟻上樹	薑絲地瓜葉	什錦羹		互		油脂與堅果種子類	2.5 份	382.5
16	9/22	一	小米飯	高麗菜捲	紅燒豆腐	有機白莧菜	鮮菇青木瓜湯	搭				184.2	
17	9/23	二	蕃茄義大利麵			蜜汁黑豆干	有機黑葉白菜		味噌蔬菜湯	補助豆奶	全穀根莖類	4.1 份	2180.6
18	9/24	三	雜糧飯	三杯油腐	素炒蘿蔔糕	薑絲油麥菜	三絲羹				豆魚肉蛋類	1.6 份	177.0
19	9/25	四	有機糙米飯	藥膳凍豆腐	梅干菜燒苦瓜	有機空心菜	香菇山藥湯		配	奶/豆	蔬菜類	1.6 份	238.4
20	9/26	五	地瓜飯	素燥油腐	芋頭蔬菜餅	有機小白菜	薑絲冬瓜湯					水果類	1.0 份
21	9/29	一	教師節補假								油脂與堅果種子類	2.5 份	0.0
22	9/30	二	有機白米飯	南瓜豆腐煲	汕頭白菜	有機白莧菜	玉米濃湯			奶/豆			212.8
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、火龍果、百香果、香蕉										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		353.1	

♣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而更動。

♣9/5、9/11、9/15、9/18、9/25、9/30 供應低糖豆奶、保久乳。

♣本月菜單：9/3 香鬆飯、9/12 宮保花干、9/15 芝麻飯、9/23 蜜汁黑豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類，9/9 提供堅果包，不適合其過敏體質者食用。

♣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 9/23 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 – <每天兩杯乳品，學童健康成長 >

聯合國農糧組織，為了改善全球學童奶類攝取不足的情形，推動每年九月最後一個星期三為「世界學校乳品日」(World School Milk Day)，臺北市推動「鮮奶週報一生生喝鮮奶」政策，每週一瓶鮮奶的營養支持，陪伴臺北市的孩子們健康成長。

小朋友你們知道嗎，牛奶對成長中的孩子是非常重要的，讓我們一起來了解牛奶小知識及對身體的好處!

✔**富含優質蛋白質:**牛奶富含酪蛋白、乳清蛋白，優質蛋白質為組成人體細胞、器官的基礎物質，也扮演了建構肌肉、修復身體組織和維持生理系統正常運作的重要角色。僅需一杯 (240ml) 全脂鮮奶，就能提供近 8g 蛋白質。

✔**富含維生素及礦物質:**牛奶富含維生素及礦物質，能提供維生素 A、維生素 B2、維生素 B12、維生素 E，以及鈣、鋅等多元營養素，保護視力減少眼部疲勞、增強免疫力、促進細胞再生幫助傷口癒合、維護皮膚及黏膜健康。

✔**強健骨骼及牙齒:**一杯 240ml 的，就能滿足每日鈣質需求量的 1/4，天天 2 份乳品，即可達到每日所需 50%鈣質。維持健康的「骨」本，鈣質絕對不可少！鈣不僅有助於維持骨骼及牙齒的正常發育及健康，還能幫助血液維持正常的凝固功能，並有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性。

✔**提供飽足感:**牛奶中的蛋白質和脂肪成分可以提供飽足感，有助於減少飢餓感，防止過度進食。

✔**幫助睡眠:**牛奶中的色胺酸可以轉化為血清素和褪黑激素，有助於調節情緒和促進睡眠，牛奶中的鈣質也有助於放鬆神經，降低焦慮感，進而提升睡眠質量。

牛奶不僅富含營養價值，更是維持健康不可或缺的重要飲食，建議早晚一杯奶，健康跟著來!!

★**臺北市生生喝鮮乳:**提醒您臺北市公私立國小及幼兒園學生，或設籍本市但未就讀本市幼兒園或國小的 2 至 12 歲學齡兒童，每週都能憑數位卡證，前往 7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、萊爾富全臺門市、及家樂福部分門市，免費兌換一瓶鮮奶或豆漿，僅需將兌換的牛奶豆漿拿到櫃檯刷條碼及過卡完成後即可免費帶走，每週盡早領取盡早享用，別讓您的權益溜走。



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 16 日前投入學務處營養師之 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. () 牛奶富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒，一天兩杯牛奶(一杯 240ml) 即可達到每日所需 50%鈣質。
2. () 臺北市推動生喝鮮乳，每週一至週日，憑「數位學生證」，至 7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、萊爾富全臺門市、及家樂福部分門市，每週免費兌換一瓶鮮奶或豆漿 (逾期不可累積) 。

_____年 _____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 16 日前投入學務處營養師之 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. () 牛奶富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒，一天兩杯牛奶(一杯 240ml) 即可達到每日所需 50%鈣質。
2. () 臺北市推動生喝鮮乳，每週一至週日，憑「數位學生證」，至 7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、萊爾富全臺門市、及家樂福部分門市，每週免費兌換一瓶鮮奶或豆漿 (逾期不可累積) 。

_____年 _____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 16 日前投入學務處營養師之 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. () 牛奶富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒，一天兩杯牛奶(一杯 240ml) 即可達到每日所需 50%鈣質。
2. () 臺北市推動生喝鮮乳，每週一至週日，憑「數位學生證」，至 7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、萊爾富全臺門市、及家樂福部分門市，每週免費兌換一瓶鮮奶或豆漿 (逾期不可累積) 。

_____年 _____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 16 日前投入學務處營養師之 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. () 牛奶富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒，一天兩杯牛奶(一杯 240ml) 即可達到每日所需 50%鈣質。
2. () 臺北市推動生喝鮮乳，每週一至週日，憑「數位學生證」，至 7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、萊爾富全臺門市、及家樂福部分門市，每週免費兌換一瓶鮮奶或豆漿 (逾期不可累積) 。

_____年 _____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 16 日前投入學務處營養師之 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. () 牛奶富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒，一天兩杯牛奶(一杯 240ml) 即可達到每日所需 50%鈣質。
2. () 臺北市推動生喝鮮乳，每週一至週日，憑「數位學生證」，至 7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、萊爾富全臺門市、及家樂福部分門市，每週免費兌換一瓶鮮奶或豆漿 (逾期不可累積) 。

_____年 _____班 座號_____ 姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 9 月 16 日前投入學務處營養師之 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. () 牛奶富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒，一天兩杯牛奶(一杯 240ml) 即可達到每日所需 50%鈣質。
2. () 臺北市推動生喝鮮乳，每週一至週日，憑「數位學生證」，至 7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、萊爾富全臺門市、及家樂福部分門市，每週免費兌換一瓶鮮奶或豆漿 (逾期不可累積) 。

_____年 _____班 座號_____ 姓名_____