

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			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		水 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			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		果 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		供 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 奶/豆	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			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 奶/豆	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				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		搭 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	216.7
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

※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 _____