

臺北市內湖區麗山群組 114 年 10 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	10/1	三	薏仁飯	手工素雞捲	番茄老皮嫩肉	薑絲地瓜葉	芹菜蘿蔔湯			全穀根莖類 4.0 份 豆魚肉蛋類 2.3 份 蔬菜類 1.7 份 水 奶/豆 水果類 1.0 份 果 奶/豆 油脂與堅果種子類 2.5 份			251.8
2	10/2	四	香菇油飯		蜜汁豆干	有機小白菜	味噌蔬菜湯						194.4
3	10/3	五	燕麥飯	香滷花干	黃芽干絲	薑絲油菜	金針竹筍湯						472.7
4	10/6	一	中秋節放假										0.0
5	10/7	二	有機白米飯	咖哩豆腸	客家小炒	有機黑葉白菜	豆薯玉米湯						421.7
6	10/8	三	地瓜飯	香酥什錦	梅乾素肉燥	薑絲青江菜	田園濃湯						134.7
7	10/9	四	金瓜米粉		翠玉捲*1	有機白松菜	番茄黃芽湯						116.1
8	10/10	五	雙十節放假										0.0
9	10/13	一	麥片飯	蜜棗素肚	泰式咖哩河粉	有機味美菜	玉米香菇湯			全穀根莖類 4.4 份 豆魚肉蛋類 2.4 份 蔬菜類 1.5 份 水 奶/豆 水果類 1.0 份 果 奶/豆 油脂與堅果種子類 2.5 份			119.8
10	10/14	二	有機白米飯	麻婆素雞	青花豆捲	有機荷葉白菜	珍菇紫菜湯						155.9
11	10/15	三	蔬食日:芋頭粥.油腐燒冬瓜.薑絲地瓜葉.芝麻包										296.3
12	10/16	四	蕎麥飯	泰式打拋干丁	芹香豆包	有機青松菜	胡椒筍片湯						600.2
13	10/17	五	有機糙米飯	炸年糕烤麩	泡菜豆腐	薑絲油麥菜	青木瓜湯						130.7
14	10/20	一	香鬆飯	雲菜捲*1	素魚香茄子	有機小白菜	紅豆西米露			全穀根莖類 4.2 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 蔬菜類 1.3 份 水 堅果包 水果類 1.0 份 果 搭 油脂與堅果種子類 2.5 份			217.5
15	10/21	二	炸醬麵		糖醋豆腸	有機小松菜	香菇冬瓜湯						2214.9
16	10/22	三	紅藜飯	佛跳牆素肉	拔絲地瓜	薑絲地瓜葉	味噌海芽湯						170.9
17	10/23	四	有機糙米飯	三杯麵腸	咖哩鮮蔬	有機山菠菜	酸辣湯						168.0
18	10/24	五	光復節放假										0.0
19	10/27	一	麻油鮮菇飯		豆皮芋頭捲	有機油江菜	青菜豆腐湯			全穀根莖類 3.6 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 蔬菜類 1.3 份 水 補助豆奶 水果類 1.0 份 果 奶/豆 油脂與堅果種子類 2.5 份			219.7
20	10/28	二	有機米芝麻飯	南洋叻沙百頁	蘭花干高麗	有機青松菜	玉米濃湯						185.7
21	10/29	三	雜糧飯	壽喜燒凍豆腐	豆香蒼蠅頭	薑絲油菜	羅宋湯						446.6
22	10/30	四	紫米飯	腐乳腰果豆腸	素雞鮑菇	有機荷葉白菜	芋香米粉湯						154.0
23	10/31	五	有機糙米飯	照燒油腐	什錦素肉羹	有機高麗菜	酸菜粉絲湯						65.4
※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 不超過800毫克			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。										336.9			

※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

小计某一项操作的时长，即为该操作的时长。如果操作的时长超过了预定的时长，那么操作将被停止。

♣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。

*10/7、10/9、10/14、10/16、10/20、10/31 供應低糖豆奶、保冷

• 本月菜單：10/2 香菇油飯、10/13 蜜棗素肚、10/15 芝麻包、10/17 烤年糕烤麩、10/20 香鬆飯、10/23 拔絲地瓜、10/28 有機米芝麻飯、10/30

腐乳腰果豆腸含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**10/21 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 **10/28 提供豆奶**，每日 3 道菜餚主

•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詢。

•午餐園地 | 提升身體免疫力 不怕流感 講課來信龍

免疫力是我們抵抗疾病的「防線」，當這道防線變得脆弱時，身體就容易遭遇各種病原體的侵襲。面對傳染力極高的疾病時，提升免

疫力，減少感染風險，是預防病毒的最佳策略！

(一) 充足睡眠：每晚應睡 7 至 9 小時，睡眠不足會削弱免疫系統，使身體更易受到感染。

(二) 規律運動：每週運動至少 3 天、每次至少 30 分鐘，且運動心跳至少達到每分鐘 130 下。印度

(三) 壓力管理:長期壓力會抑制免疫反應。透過運動、瑜伽、深呼吸等放鬆技巧，或培養興趣愛好，有助於減輕壓力，維持心理健康。

- (四) 良好衛生習慣:勤洗手，用餐前、如廁後或外出回家後，使用肥皂濕搓沖擦確實洗淨雙手。

(五) 均衡飲食: 多食用新鮮蔬果、全穀類、瘦肉和乳製品，避免高糖、高脂肪食物。下列針對相關食物與其中增強免疫營養素來做介紹。

 - **礦物質「鋅」**-鋅主要功能有幫助皮膚組織蛋白質合成，維持皮膚健康，尤其皮膚是最直接面對外來物的免疫器官，因此非常重要。同時鋅也是身體多種酵素成分，助於維持醣類、核酸、蛋白質的正常代謝，並維持味覺與食慾。鋅含量較高的食物:南瓜子、腰果、核桃、黑芝麻、芋頭、糙米、豆皮。
 - **礦物質「硒」**-硒有高抗氧化作用，能夠增強免疫力，降低癌症發生率，預防心血管疾病等功能。硒較高的食物有：麥片、糙米飯、全麥麵包、等全穀雜糧的主食。
 - **維生素 A**- 維生素 A 除了維護正常視覺功效，在免疫上能夠協助上皮粘膜完整。維生素 A 較高的食物為「深綠色」或「橘紅色」的蔬果，如：木瓜、芒果、南瓜、紅蘿蔔、小松菜、黑葉白菜等。
 - **維生素 C**-有助於細胞抗氧化、提高免疫力、協助膠原蛋白生成，維持血管彈性。維生素 C 比較高的食物有：芭樂、龍眼、奇異果、小番茄、柑橘類。
 - **維生素 D**-每天曬太陽 10-15 分鐘，可以幫助身體合成維生素 D，提升免疫力和幫助骨骼強健。在容易焦慮、緊張的時候，曬太陽也能提升維生素 D，提升腦內血清素，使心情愉悅，降低憂鬱的心情。
 - **腸道益生菌**-腸道是身體最大的免疫器官，約有 70%的免疫細胞集中在這。健康的腸內菌叢有助人體維持多種生理功能、調節免疫。飲食中可以攝取天然發酵的泡菜、味噌或是全穀雜糧食物、生鮮蔬果等。同時攝取如:地瓜、南瓜、糙米、黃豆、香蕉、蔬菜、紫菜等，不僅富含膳食纖維，也含有豐富的益生質，對於腸道健康是非常有幫助。

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 均衡飲食、充足睡眠、規律運動、減少壓力、養成良好衛生習慣可增強免疫力，抵抗疾病。
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 均衡飲食、充足睡眠、規律運動、減少壓力、養成良好衛生習慣可增強免疫力，抵抗疾病。
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 均衡飲食、充足睡眠、規律運動、減少壓力、養成良好衛生習慣可增強免疫力，抵抗疾病。
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 均衡飲食、充足睡眠、規律運動、減少壓力、養成良好衛生習慣可增強免疫力，抵抗疾病。
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 均衡飲食、充足睡眠、規律運動、減少壓力、養成良好衛生習慣可增強免疫力，抵抗疾病。
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 均衡飲食、充足睡眠、規律運動、減少壓力、養成良好衛生習慣可增強免疫力，抵抗疾病。
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 皮膚是抵抗外來病菌的第一道防線，攝取富含鋅、維生素 A 等食物，可以提升防護，增強免疫力
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 皮膚是抵抗外來病菌的第一道防線，攝取富含鋅、維生素 A 等食物，可以提升防護，增強免疫力
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 皮膚是抵抗外來病菌的第一道防線，攝取富含鋅、維生素 A 等食物，可以提升防護，增強免疫力
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 皮膚是抵抗外來病菌的第一道防線，攝取富含鋅、維生素 A 等食物，可以提升防護，增強免疫力
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 皮膚是抵抗外來病菌的第一道防線，攝取富含鋅、維生素 A 等食物，可以提升防護，增強免疫力
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 10 月 17 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. () 皮膚是抵抗外來病菌的第一道防線，攝取富含鋅、維生素 A 等食物，可以提升防護，增強免疫力
2. () 腸道除了消化食物外，也是身體重要的免疫器官，其中的菌叢可有效調節免疫系統