

臺北市內湖區麗山群組 114 年 11 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	11/3	一	麥片飯	蜂蜜炸素雞丁	關東煮	有機小白菜	薑母蔬菜湯	水 果 供 應 相 互 搭 配	全穀根莖類 豆魚肉蛋類	4.4 份 2.3 份	221.9	
2	11/4	二	有機米芝麻飯	椰汁咖哩豆腸	越南寬粉	有機黑葉白菜	薑絲海芽湯			1.5 份 1.0 份	181.6	
3	11/5	三	蔬食日:番茄紅燒素麵、雪菜麵腸、薑絲油麥菜、豆沙包						蔬菜類	99.0		
4	11/6	四	五穀飯	麻婆豆腐	豆香玉米	有機味美菜	青木瓜湯		水果類	288.9		
5	11/7	五	有機糙米飯	高麗菜捲*1	紅絲花椰	薑絲地瓜葉	酸辣湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	220.1	
6	11/10	一	燕麥飯	香菇素燥	高麗菜炒花干	有機青江菜	玉米豆薯湯		全穀根莖類	4.2 份	568.7	
7	11/11	二	素火腿蛋炒飯		泰式素肚	有機小白菜	味噌蔬菜湯		豆魚肉蛋類	2.3 份	120.6	
8	11/12	三	雜糧飯	香酥什錦	麻油凍豆腐	薑絲油菜	番茄黃芽湯		蔬菜類	1.7 份	183.0	
9	11/13	四	紫米飯	糖醋烤麸	腐竹滷白菜	有機白松菜	南瓜濃湯		奶/豆	1.0 份	127.7	
10	11/14	五	有機糙米飯	糯米椒炒豆干	醬炒桂竹筍	薑絲青江菜	芹香蘿蔔湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	497.0	
11	11/17	一	紅藜飯	酸菜豆腸	番茄老皮嫩肉	有機黑葉白菜	黃瓜素丸湯		全穀根莖類	4.2 份	252.2	
12	11/18	二	有機白米飯	三杯干片	芋香豆漿白菜	有機青松菜	薑絲紫菜湯		豆魚肉蛋類	2.3 份	612.0	
13	11/19	三	五穀飯	手工素雞捲	香菇黃瓜	薑絲油菜	金針豆腐湯		蔬菜類	1.8 份	140.7	
14	11/20	四	有機糙米飯	芝麻菜豆拌素雞	上海年糕	有機小松菜	義式番茄湯		水果類	1.0 份	123.3	
15	11/21	五	麵線羹		甜椒豆包	薑絲地瓜葉	冰心地瓜		奶/豆	油脂與堅果種子類	2.5 份	166.9
16	11/24	一	油飯		照燒油腐	有機山茼蒿	鮮菇冬瓜湯		全穀根莖類	4.0 份	85.5	
17	11/25	二	有機白米飯	紫菜捲*1	豆香蒼蠅頭	有機味美菜	玉米濃湯		豆魚肉蛋類	2.3 份	441.2	
18	11/26	三	地瓜飯	炸蔬菜餅	南瓜豆腐煲	炒芥蘭	黃芽冬粉湯		蔬菜類	1.5 份	281.6	
19	11/27	四	香鬆飯	素什錦燒	素魚香茄子	有機荷葉白菜	羅宋湯		奶/豆	水果類	1.0 份	259.9
20	11/28	五	有機糙米飯	素沙茶豆干	豆酥長豆	有機高麗菜	味噌豆腐湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	333.2	
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、火龍果、哈密瓜、砂糖橘								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。										249.2		

•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。

•11/4、11/6、11/13、11/21、11/24、11/27 供應低糖豆奶、保久乳。

•本月菜單：11/4 有機米芝麻飯、11/4 越南寬粉、11/20 芝麻菜豆拌素雞、11/24 油飯、11/27 香鬆飯、11/28 豆酥長豆含有花生、腰果、芝麻等堅果類，11/18 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 11/11 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。

•提醒蔬食日僅無供應肉品，食材仍含有蛋白質及植物五辛，請素食需求者仍需至素食區取餐。



•午餐園地 – <改變世界 從每天的每一餐開始>-從惜時開始，實踐零剩食

根據聯合國統計，全球每年有三分之一的糧食被浪費，所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。台灣一年浪費的食物量驚人，堆起來可高達六十座台北 101！這些被丟掉的食物，不只是金錢的浪費，龐大的碳排放與溫室氣體，是氣候變遷的隱形推手。

目前全台廚餘有 4 成透過養豬消化，為控管非洲豬瘟風險，農業部宣布禁用廚餘養豬，改以焚化爐焚燒。因熟廚餘含有高鹽份，會腐蝕焚化爐體，增加停爐維修頻率，且鹽分若與澱粉類食物結合，燃燒容易產生戴奧辛，加上廚餘含水量高，容易造成爐溫降低，導致不完全燃燒，以上皆會增加焚化爐空汙排放，包括重金屬與戴奧辛，同時會惡化垃圾危機。非洲豬瘟防疫讓我們明白，廚餘不僅關係防疫，也影響環境。食物不是理所當然的存在，每一口都得來不易，不僅要「吃得安全」，更要「吃得珍惜」，改變世界，其實可以從每一餐開始。【珍惜食物，減少廚餘】：

- ✓ **定量打菜 盛裝適量**：均衡飲食定量打菜，並評估自己食量，先盛吃得完的份量，吃完再取用第二輪。
- ✓ **細嚼慢嚥 不挑不剩**：放慢速度，享受食物的香氣與口感，不偏食、不挑食、不浪費，將盤中食物吃光光。
- ✓ **謹慎購買 拒絕過量**：採買前先列好清單，採買或點餐購物時，量力而為，不為特價而過多採買造成浪費。
- ✓ **注意效期 分享美味**：採買時注意有效期限，實行「先進先出」原則，有效期限較近的擺放外側，優先享用，多餘食物可與家人或朋友分享，延續食物的價值。
- ✓ **買當季 買在地 選用格外品**：選購當季在地食材，格外品僅外觀過大過小或賣像不佳，但美味及營養成分相同，可適度選購。
- ✓ **落實分類**：生熟廚餘、資源回收、一般垃圾正確分類，減少焚化負擔。

大家從餐桌做起，少浪費一口飯、少剩一點菜，台灣每天就能減少上百噸廚餘、減少碳排放，也讓地球喘口氣。

珍惜食物、愛護地球，從每一餐開始，守護我們的好食光！

資料來源：<https://www.newsmarket.com.tw/blog/98811/>

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____

有獎徵答（請沿虛線剪下，於 11 月 14 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. () 所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物，等同浪費了生產過程中的所有珍貴資源。
2. () 定量打菜，盛裝適量，細嚼慢嚥，不偏食、不挑食、不浪費，謹慎購買不過量，注意效期盡早享用買當季在地，不排斥醜蔬果，落實分類可幫助減少廚餘，愛護地球。

_____ 年 _____ 班 座號 _____ 姓名 _____