

# 臺北市內湖區麗山群組 114 年 11 月份學校午餐菜單

| 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                       | 蔥蒜鹽酥雞   | 關東煮     | 有機小白菜  | 薑母鴨湯   | 水果   | 奶/豆            | 全穀根莖類 4.3 份    | 204.3       |       |
| 2                                                                    | 11/4  | 二  | 有機米芝麻飯                    | 椰汁咖哩豬   | 越南寬粉    | 有機黑葉白菜 | 海芽蛋花湯  |      |                | 豆魚肉蛋類 2.5 份    | 132.6       |       |
| 3                                                                    | 11/5  | 三  | 蔬食日:番茄紅燒素麵,紅茶滷蛋,蒜香油麥菜,豆沙包 |         |         |        |        |      |                | 蔬菜類 1.4 份      | 362.2       |       |
| 4                                                                    | 11/6  | 四  | 五穀飯                       | 蘑菇里肌    | 蒜香奶油玉米  | 有機味美菜  | 青木瓜龍骨湯 |      |                | 水果類 1.0 份      | 104.8       |       |
| 5                                                                    | 11/7  | 五  | 有機糙米飯                     | 蒲燒鯛魚排   | 雞茸花椰    | 蔥酥地瓜葉  | 酸辣湯    |      |                | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 218.8       |       |
| 6                                                                    | 11/10 | 一  | 燕麥飯                       | 香菇肉燥    | 高麗菜炒肉片  | 有機青江菜  | 玉米蛋花湯  |      |                | 全穀根莖類 4.2 份    | 352.2       |       |
| 7                                                                    | 11/11 | 二  | 培根蛋炒飯                     |         | 義式香料雞腿  | 有機小白菜  | 味噌蔬菜湯  |      |                | 補助豆奶           | 豆魚肉蛋類 2.8 份 | 136.3 |
| 8                                                                    | 11/12 | 三  | 雜糧飯                       | 腰果魚丁    | 麻油凍豆腐   | 薑絲油菜   | 番茄黃芽湯  |      |                | 蔬菜類 1.4 份      | 175.1       |       |
| 9                                                                    | 11/13 | 四  | 紫米飯                       | 黑胡椒雞丁   | 蛋酥白菜    | 有機白松菜  | 南瓜濃湯   |      |                | 奶/豆            | 水果類 1.0 份   | 188.5 |
| 10                                                                   | 11/14 | 五  | 有機糙米飯                     | 青醬燉肉    | 日式蒸蛋    | 蔥酥青江菜  | 蘿蔔魚丸湯  |      |                | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 155.3       |       |
| 11                                                                   | 11/17 | 一  | 紅藜飯                       | 酸菜魚     | 有機杏鮑菇炒蛋 | 有機黑葉白菜 | 黃瓜龍骨湯  | 互相搭配 | 全穀根莖類 4.2 份    | 119.8          |             |       |
| 12                                                                   | 11/18 | 二  | 有機白米飯                     | 三杯魷魚炒肉片 | 芋香豆漿白菜  | 有機青松菜  | 紫菜蛋花湯  |      | 堅果             | 豆魚肉蛋類 2.3 份    | 317.2       |       |
| 13                                                                   | 11/19 | 三  | 五穀飯                       | 獵人雞     | 香菇黃瓜    | 蒜香油菜   | 金針排骨湯  |      | 蔬菜類 1.5 份      | 85.8           |             |       |
| 14                                                                   | 11/20 | 四  | 有機糙米飯                     | 蜜棗豬柳    | 上海年糕    | 有機小松菜  | 義式番茄湯  |      | 水果類 1.0 份      | 126.5          |             |       |
| 15                                                                   | 11/21 | 五  | 麵線羹                       |         | 蔥燒雞腿    | 薑絲地瓜葉  | 冰心地瓜   |      | 奶/豆            | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 173.1       |       |
| 16                                                                   | 11/24 | 一  | 油飯                        |         | 滷排骨     | 有機山茼蒿  | 冬瓜龍骨湯  |      | 奶/豆            | 全穀根莖類 3.7 份    | 22.5        |       |
| 17                                                                   | 11/25 | 二  | 有機白米飯                     | 沙嗲魚柳    | 海芽蒸蛋    | 有機味美菜  | 雞蓉玉米濃湯 |      | 豆魚肉蛋類 2.9 份    | 171.1          |             |       |
| 18                                                                   | 11/26 | 三  | 地瓜飯                       | 滷翅小腿*2  | 南瓜豆腐煲   | 柴香芥蘭   | 黃芽肉絲湯  |      | 蔬菜類 1.2 份      | 281.3          |             |       |
| 19                                                                   | 11/27 | 四  | 香鬆飯                       | 梅菜燉肉    | 照燒花枝丸*2 | 有機荷葉白菜 | 羅宋湯    |      | 水果類 1.0 份      | 172.5          |             |       |
| 20                                                                   | 11/28 | 五  | 有機糙米飯                     | 沙茶雞排    | 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 | 194.0          |             |       |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、火龍果、哈密瓜、砂糖橘                                        |       |    |                           |         |         |        |        |      |                | 鈣：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       | 174.5       |       |

- ♣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。
- ♣本月菜單：11/6 蒜香奶油玉米、11/13 南瓜濃湯、11/14 青醬燉肉、11/25 雞蓉玉米濃湯供應含有「奶類」；**11/4、11/13、11/21、11/24 供應保久乳**
- ♣本月菜單：11/4 越南寬粉、11/4 有機米芝麻飯、11/12 腰果魚丁、11/20 蜜棗豬柳、11/24 油飯、11/25 沙嗲魚柳、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。
- ♣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 11/5，提醒蔬食日僅無供應肉品，食材仍含有蛋品及植物五辛，請素食需求者仍需至素食區取餐。
- ♣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、食材檢驗報告、營養教育等請參考「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。

本校供應午餐肉品皆使用 CAS 臺灣國產 請師生家長放心

## ♣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\_\_\_\_\_