

臺北市內湖區麗山群組 114 年 12 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	12/1	一	麥片飯	香料里肌	家常年糕	有機小白菜	青木瓜雞湯	水	奶/豆	全穀根莖類	4.5 份	127.2			
2	12/2	二	有機白米飯	蜜汁腰果雞丁	什錦肉羹	有機青松菜	味噌蔬菜湯			豆魚肉蛋類	3.0 份	148.4			
3	12/3	三	紫米飯	豆豉魚丁	青紅玉米	蔥酥菠菜	筍片龍骨湯			蔬菜類	1.3 份	122.2			
4	12/4	四	打拋豬肉炒飯		蠔油雞腿	有機油江菜	南瓜濃湯			水果類	1.0 份	164.5			
5	12/5	五	芝麻飯	沙茶肉片	香菇蒸蛋	柴香芥蘭	黃瓜大骨湯			油脂與堅果種子類	2.5 份	172.9			
6	12/8	一	麥片飯	宮保雞丁	關東煮	有機青松菜	海結龍骨湯	供	奶/豆	全穀根莖類	4.0 份	248.1			
7	12/9	二	番茄肉醬螺絲麵		迷迭香魚球	有機包心白菜	鮮筍三絲湯			豆魚肉蛋類	2.8 份	155.0			
8	12/10	三	燕麥飯	黑椒豬排	菜脯炒蛋	薑絲地瓜葉	叻沙米粉湯			蔬菜類	1.4 份	156.8			
9	12/11	四	紅藜飯	BBQ醬燒雞	總燴黃瓜	有機蘿蔓萵苣	藥膳排骨湯			水果類	1.0 份	113.3			
10	12/12	五	有機糙米飯	梅乾菜炒肉末	沙茶豆包	有機高麗菜	白菜蛋花湯			油脂與堅果種子類	2.5 份	224.3			
11	12/15	一	小米飯	五香雞排	有機黑蠔菇金瓜炒蛋	有機山菠菜	芹菜蘿蔔湯	相	補助豆奶	全穀根莖類	4.9 份	140.8			
12	12/16	二	有機白米飯	匈牙利燉肉	雞茸花椰	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯			豆魚肉蛋類	2.4 份	169.0			
13	12/17	三	蔬食日:素南瓜粥、什錦滷蛋、蔥酥油菜、芝麻包							蔬菜類	1.4 份	177.1			
14	12/18	四	有機糙米飯	蒲燒鯛	蘭花干肉片	有機福山萵苣	紫菜蛋花湯			水果類	1.0 份	152.1			
15	12/19	五	蕎麥飯	紅燒肉	鮮肉燒賣*2	薑絲青江菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類	2.5 份	96.5			
16	12/22	一	香鬆飯	三杯魚丁	白菜麵腸	有機廣島菜	針菇海芽湯	搭	配	堅果	全穀根莖類	3.9 份	117.2		
17	12/23	二	有機白米飯	照燒雞腿	炸虎皮蛋	有機高麗菜	薑汁地瓜芋圓湯				豆魚肉蛋類	3.2 份	178.0		
18	12/24	三	薏仁飯	粉蒸肉	韓式拌冬粉	雙色花椰	麻油雞湯			蔬菜類	1.4 份	116.5			
19	12/25	四	行 憲 紀 念 日							奶/豆	水果類	1.0 份	56.6		
20	12/26	五	運 動 會 補 休								油脂與堅果種子類	2.5 份	252.2		
21	12/29	一	雞滷飯		五味醬魚柳	有機菠菜	味噌豆腐湯								
22	12/30	二	有機白米飯	醬香海陸	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	田園濃湯							279.0	
23	12/31	三	胚芽飯	奶香咖哩雞	鮮菇燴豆腐	薑絲油菜	榨菜肉絲湯							157.6	
※每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、香蕉、哈密瓜、橘子、百香果										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		153.1			

- ♣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。
- ♣本月菜單：12/4 南瓜濃湯、12/30 田園濃湯、12/31 奶香咖哩雞供應含有「奶類」；**12/1、12/9、12/26、12/29 供應保久乳**
- ♣本月菜單：12/2 蜜汁腰果雞丁、12/5 芝麻飯、12/8 宮保雞丁、12/17 芝麻包、12/22 香鬆飯、12/24 韓式拌冬粉含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**12/23 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 12/17。
- ♣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、**12/16 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，食材仍含有蛋品及植物五辛，請素食需求者仍需至素食區取餐。

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 – <雞蛋小教室：營養滿分、選擇安心！>

雞蛋是小朋友常常吃到的食物，不管是早餐的茶葉蛋、便當裡的煎蛋，還是點心裡的蛋糕，都看得到它的身影。而你知道嗎？雞蛋不只很營養，它的「來源方式」也和健康、有沒有愛護動物有關喔！

首先，我們來看看雞蛋的營養。雞蛋裡的蛋白質，幫助我們長高、長肌肉；維生素 A 可以保護眼睛；維生素 D 讓骨頭更強壯；還有鐵與鋅，能幫助精神更好、提升免疫力。但雞蛋不只營養重要，它是「怎麼生出來的」也非常值得我們了解。

*雞蛋的「身分證」就在蛋殼上，揭開雞蛋的身世之謎

- 「格子籠」:以前很多母雞都住在「格子籠」內，飼養方式是將 2-4 隻母雞，共同飼養在平面空間約莫 A4 紙張大小的籠內，活動空間很有限。近年來，因為大家越來越重視動物的生活品質，農民也開始加入更友善的養雞方式。
- 「豐富化籠飼」:雞隻在籠內有更多活動空間，並提供棲架和巢區等設施。
- 「室內平飼」:讓母雞能在室內自由走動、設有棲架可抓扒、可自由拍翅膀、找地方休息。
- 「有機生產」、「放牧生產」:可讓母雞在室內外自由活動、曬太陽、拍翅膀、進行沙育、室內有棲架可抓扒。這些方式讓母雞活得更自在，也能減少壓力。當母雞生活得更好時較少生病，人們也更願意支持這種純淨、自然的食物生產方式。

那麼，我們要怎麼知道自己買的蛋是不是友善雞蛋呢？其實很簡單！在蛋盒上尋找清楚的標章，例如、動物福利標章、友善雞蛋聯盟標章，還有「有機」、「平飼」、「放牧」等字樣。這些標章就像是雞蛋的「小身份證」，告訴我們牠們從哪裡來、母雞是怎麼被照顧的。一般來說，標示越清楚、來源越透明的雞蛋，就越讓人安心。

理解雞蛋的營養、也關心母雞的生活，就是一種很棒的生活學習。現在有越來越多農民願意投入友善飼養，為母雞提供更好的環境；而我們也能透過「聰明選擇」來支持他們。只要我們多看標章、多了解來源，就能讓每一顆蛋，都是健康、溫柔、值得信任的選擇。

參考資料:

1. <https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/8533?brid=HmZRxBkKoh-LSMQbHpL8A>
2. <https://www.newsmarket.com.tw/blog/159918/>
3. <https://shop.fwusow.com.tw/Article/Detail/74955>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 月 19 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. () 雞蛋富含豐富營養，提供蛋白質及維生素 A、維生素 D、鐵與鋅等，幫助身體成長及增加免疫力
2. () 平飼、放牧及有機生產，是以讓母雞有更多活動空間，更友善更自然的方式來飼養動物

_____年_____班 座號_____姓名_____