

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 果	奶/豆	全穀根莖類 4.5 份	
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	
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	
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	
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	
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 應		全穀根莖類 4.0 份	
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		奶/豆	豆魚肉蛋類 2.8 份	
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	
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	
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	相 互		油脂與堅果種子類 2.5 份	
11	12/15	一	小米飯	五香雞排	有機黑蠻姑金瓜炒蛋	有機山菠菜	芹菜蘿蔔湯			全穀根莖類 4.9 份	
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		補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.4 份	
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	
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	
15	12/19	五	蕎麥飯	紅燒肉	鮮肉燒賣*2	薑絲青江菜	羅宋湯	搭 配		油脂與堅果種子類 2.5 份	
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			全穀根莖類 3.9 份	
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	
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	
19	12/25	四	行憲紀念日					堅 果		水果類 1.0 份	
20	12/26	五	運動會補休							油脂與堅果種子類 2.5 份	
21	12/29	一	雞滷飯		五味醬魚柳	有機菠菜	味噌豆腐湯			鈉：每餐建議量	
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			月均鈣量	
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			不超過800毫克	

*每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、香蕉、哈密瓜、橘子、百香果

*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。

*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、周一週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=HmZRxPBkKoh-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 _____