

臺北市內湖區麗山群組 115 年 1-2 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	1/2	五	有機糙米飯	黑胡椒老皮嫩肉	芋香豆漿白菜	有機高麗菜	酸辣湯	全穀根莖類 4.2 份	285.6	
2	1/5	一	芝麻飯	沙茶豆包	日式佃煮	有機福山萵苣	青木瓜湯	豆魚肉蛋類 2.3 份	227.0	
3	1/6	二	有機白米飯	糖醋烤麩	梅干扣芋頭	有機小白菜	玉米濃湯	蔬菜類 1.4 份	166.0	
4	1/7	三	地瓜飯	蘑菇豆腸	芝麻菜豆拌素雞	薑絲地瓜葉	芹香米粉湯	水果類 1.0 份	148.0	
5	1/8	四	薏仁飯	蜜汁黑干	醬燒桂竹筍	有機山萵蒿	味噌海芽湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	389.0	
6	1/9	五	咖哩炒飯		柚香手工豆腐捲	薑絲油菜	羅宋湯	保久乳/豆奶	356.6	
7	1/12	一	小米飯	打拋干丁	油片花椰	有機荷葉白菜	針菇海芽湯	全穀根莖類 3.8 份	579.4	
8	1/13	二	素炒花瓣麵		雲菜捲*1	有機高麗菜	綠豆薏仁湯	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.4 份	139.0
9	1/14	三	雜糧飯	三杯麵腸	麻婆豆腐	薑絲空心菜	黃芽筍片湯	蔬菜類 1.7 份	158.2	
10	1/15	四	紫米飯	素肉骨茶	彩椒炒櫛瓜	有機菠菜	香菇黃瓜湯	豆奶	水果類 1.0 份	202.2
11	1/16	五	有機糙米飯	鹽水豆包	蘭花干高麗	薑絲青江菜	玉米芋湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	510.9	
12	1/19	一	芝麻飯	砂鍋油腐	三杯醬冬粉	有機A菜	蘿蔔素丸湯	保久乳/豆奶	全穀根莖類 4.1 份	236.6
13	1/20	二	有機米香鬆飯	宮保豆腸	三色玉米	有機青江菜	薑絲紫菜湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.4 份	292.0
14	1/21	三	蔬食日:香菇素麵線.蜂蜜腰果素雞丁.薑絲油菜.芝麻包						蔬菜類 1.5 份	394.9
15	1/22	四	小米飯	素燉佛跳牆	咖哩鮮蔬	有機黑葉白菜	藥膳鮮蔬湯	水果類 1.0 份	199.6	
16	1/23	五	有機糙米飯	高麗菜捲	彩椒豆包	薑絲油麥菜	珍菇蒲瓜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	59.3	
寒 假 開 始										
18	2/23	一	麥片飯	麻油凍豆腐猴頭菇	豆香蒼蠅頭	有機菠菜	冬瓜枸杞湯	全穀根莖類 4.1 份	821.8	
19	2/24	二	番茄螺絲麵		素雞腿*2	有機蘿蔓萵苣	白菜珍菇湯	堅果包	豆魚肉蛋類 2.6 份	229.4
20	2/25	三	紅藜飯	酥炸什錦	豉汁青椒素肉絲	薑絲青江菜	南瓜濃湯	蔬菜類 1.6 份	229.4	
21	2/26	四	有機糙米飯	咖哩百頁	玉米筍炒秋葵	有機廣島菜	味噌海芽湯	保久乳/豆奶	水果類 1.0 份	477.3
								油脂與堅果種子類 2.5 份	150.5	
*每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、香蕉、小蕃茄、橘子、葡萄								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	229.5	

*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而更動。

*1/6、1/9、1/13、1/15、1/19、2/26 供應低糖豆奶、保久乳。

*本月菜單：1/5 芝麻飯、1/7 芝麻菜豆拌素雞、1/8 蜜汁黑干、1/19 芝麻飯、1/20 有機米香鬆飯、1/20 宮保豆腸、1/21 芝麻包、1/21 蜂蜜腰果素雞丁、2/26 玉米筍炒秋葵含有花生、腰果、芝麻等堅果類，2/24 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 1/20 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。



*午餐園地 - <打造身體超級防衛隊：吃出最強防護罩！>

小朋友，你知道嗎？我們的身體裡有一支神祕的*「防衛部隊」*，他們每天都在努力對抗病毒和細菌大軍，保護我們不生病。免疫力並非單一器官，而是由細胞、組織與器官組成的精密防衛部隊。要維持這套系統的高效運作，必須給他們補充足夠的五大關鍵營養素：

- 一、蛋白質 (部隊的兵源):**蛋白質是構成人體細胞 (包括白血球、抗體) 的主要原料，如果蛋白質不足，身體無法製造足夠的免疫球蛋白來抵禦病原體。
 - 建議來源：優先選擇優質蛋白，如魚類、豆類、蛋、禽肉及乳製品。
- 二、維生素 A (堅固的城牆):**人體的皮膚、呼吸道及消化道的「黏膜」是阻擋病毒的第一道「防護罩」，如果城牆破洞了，病菌就會趁機溜進身體。維生素 A 有助於維持黏膜的完整性與分泌功能，防止病菌輕易穿透進入體內。
 - 建議來源：深綠色蔬菜、胡蘿蔔、南瓜、肝臟。
- 三、維生素 C (能量加油站):**維生素 C 可協助免疫細胞活化，如同能量飲料，讓免疫細胞胃口大開、吞掉壞細菌，並作為強效抗氧化劑，保護細胞免受發炎反應產生的自由基傷害。
 - 建議來源：芭樂 (含量極高)、奇異果、柑橘類、甜椒。
- 四、維生素 E (細胞防彈衣):**維生素 E 存在於細胞膜上，像是一層防彈衣，穿在每個細胞外面，防止脂質氧化，維持免疫細胞膜穩定，並確保免疫訊號傳遞正常。
 - 建議來源：植物油、堅果類 (腰果、核桃、杏仁)、全穀類。
- 五、鋅與硒 (專業維修工):**鋅是多種酵素的成分，參與細胞分裂與蛋白質合成；硒則能協同抗氧化。它們是修補大師，負責幫忙長出免疫球蛋白和修理受損的地方，是維持防衛部隊運作的小幫手！
 - 建議來源：貝類 (蛤蜊、牡蠣)、瘦肉、堅果、全穀物。

想要身體健康，祕訣就是「不挑食、均衡吃」，把每一種營養寶物都收齊！再搭配「多運動」，讓你的身體更強壯，病毒細菌都不敢靠近喔！

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 1 月 16 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. () 人體呼吸道、消化道的黏膜是抵禦病毒的第一道防線，攝取維生素 A 可維持其完整性並抵禦病菌
2. () 蛋白質主要可以生成免疫球蛋白來抵禦病菌

_____年_____班 座號_____姓名_____