

臺北市內湖區麗山群組 115 年 1-2 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	1/2	五	有機糙米飯	紅糟雞	芋香豆漿白菜	有機高麗菜	酸辣湯	全穀根莖類 4.2 份	177.7	
2	1/5	一	芝麻飯	青醬燉肉	日式佃煮	有機福山萵苣	青木瓜龍骨湯	豆魚肉蛋類 2.8 份	181.5	
3	1/6	二	有機白米飯	糖醋魚丁	柴魚蒸蛋	有機小白菜	玉米濃湯	蔬菜類 1.5 份	207.7	
4	1/7	三	地瓜飯	蘑菇豬柳	芝麻菜豆拌素雞	蔥酥地瓜葉	芋香米粉湯	水果類 1.0 份	117.8	
5	1/8	四	薏仁飯	奶油黃金雞	筍燒豬肉酥	有機山萵苣	味噌海芽湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	310.4	
6	1/9	五	咖哩炒飯		黑胡椒里肌	薑絲油菜	羅宋湯	保久乳/豆奶	98.1	
7	1/12	一	小米飯	打拋豬(有機杏鮑菇)	雞茸花椰	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯	全穀根莖類 3.8 份	248.4	
8	1/13	二	肉燥花瓣麵		滷雞腿	有機高麗菜	綠豆薏仁湯	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.9 份	142.2
9	1/14	三	雜糧飯	蔥蒜鹽酥魚排	麻婆豆腐	蒜香空心菜	筍片龍骨湯	蔬菜類 1.4 份	167.3	
10	1/15	四	紫米飯	鐵路排骨	洋芋火腿蛋	有機菠菜	黃瓜雞湯	水果類 1.0 份	156.3	
11	1/16	五	有機糙米飯	鹽水雞	蘭花干肉片	蔥酥青江菜	玉米龍骨湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	340.1	
12	1/19	一	芝麻飯	砂鍋魚丁	三杯醬冬粉	有機A菜	蘿蔔貢丸湯	保久乳/豆奶	全穀根莖類 4.1 份	90.1
13	1/20	二	有機米香鬆飯	生炒魷魚	三色玉米	有機青江菜	紫菜蛋花湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 3.0 份	138.9
14	1/21	三	蔬食日:香菇素麵線.滷蛋干丁.蒜香油菜.芝麻包						蔬菜類 1.4 份	248.3
15	1/22	四	小米飯	油腐燒雞	咖哩鮮蔬	有機黑葉白菜	藥膳龍骨湯	水果類 1.0 份	199.6	
16	1/23	五	有機糙米飯	海苔椒鹽雞腿	彩椒豆包	蔥酥油麥菜	珍菇蒲瓜湯	油蔴與堅果種子類 2.5 份	73.6	
寒 假 開 始										
18	2/23	一	麥片飯	麻油肉片(有機黑鱈菇)	海苔香鬆花枝丸*2	有機菠菜	冬瓜龍骨湯	全穀根莖類 3.8 份		
19	2/24	二	番茄肉醬螺絲麵		照燒雞排	有機蘿蔓萵苣	白菜蛋花湯	堅果包	豆魚肉蛋類 2.7 份	306.8
20	2/25	三	紅藜飯	泰式魚柳	肉絲炒干片	薑絲青江菜	南瓜濃湯	蔬菜類 1.4 份	127.4	
21	2/26	四	有機糙米飯	咖哩雞	菜脯炒蛋	有機廣島菜	味噌海芽湯	水果類 1.0 份	321.9	
								保久乳/豆奶	油蔴與堅果種子類 2.5 份	127.0
*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	180.2	

*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。

*本月菜單：1/5 青醬燉肉、1/6 玉米濃湯、1/8 奶油黃金雞、1/15 洋芋火腿蛋、2/25 南瓜濃湯供應含有「奶類」；**1/9、1/13、1/19、2/26 供應保久乳**

*本月菜單：1/5 芝麻飯、1/7 芝麻菜豆拌素雞、1/14 蔥蒜鹽酥魚排、1/19 芝麻飯、1/20 有機米香鬆飯、1/21 芝麻包、2/23 海苔香鬆花枝丸含有花生、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。

*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 1/21。

*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 道菜請主食材符合 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 - <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！

參考資料:https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_food_topic&id=36



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_____