

臺北市內湖區麗山群組 115 年 3 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	3/2	一	蕎麥飯	匈牙利素雞丁	黃芽干絲	有機高麗菜	玉米濃湯	全穀根莖類 4.0 份	227.1	
2	3/3	二	有機米香鬆飯	紅糟麵腸	螞蟻上樹	有機味美菜	紫菜金菇湯	豆魚肉蛋類 2.5 份	113.0	
3	3/4	三	地瓜飯	高麗菜捲*1	家常蘿蔔糕	薑絲油菜	筍片福菜湯	蔬菜類 1.5 份	127.5	
4	3/5	四	雜糧飯	黃燜香菇素雞	鮮蔬咖哩煎餅	有機荷葉白菜	蒲瓜枸杞湯	水果類 1.0 份	155.9	
5	3/6	五	泰式炒米粉		糖醋烤麩	蔥酥地瓜葉	蘿蔔香菜湯	果 保久乳/豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	441.8	
6	3/9	一	小米飯	柚香核桃豆干	有機杏鮑菇白菜麵腸	有機山東大白菜	味噌海芽湯	全穀根莖類 3.9 份	496.2	
7	3/10	二	炸醬麵		素雞腿*2	有機小白菜	鮮菇蘿蔔湯	供 保久乳/豆奶 豆魚肉蛋類 2.4 份	2413.0	
8	3/11	三	紫米飯	鷹嘴豆素肉餅	豆香蒼蠅頭	薑絲A菜	白菜珍菇湯	蔬菜類 1.7 份	658.4	
9	3/12	四	燕麥飯	麻油花干	高麗炒豆包	有機山茼蒿	黃芽榨菜湯	應 保久乳/豆奶 水果類 1.0 份	275.5	
10	3/13	五	有機糙米飯	黑椒百頁	彩繪黃瓜	有機高麗菜	田園濃湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	156.2	
11	3/16	一	海苔飯	糯米椒炒豆干	番茄老皮嫩肉	有機油江菜	玉米豆薯湯	相 全穀根莖類 4.5 份	578.2	
12	3/17	二	有機米芝麻飯	沙嗲豆包	家常年糕	有機福山萵苣	青菜豆腐湯	補助豆奶 豆魚肉蛋類 1.8 份	406.0	
13	3/18	三	蔬食日:素三杯炒飯.綜合滷味.香菇花椰.酸辣湯						互 蔬菜類 1.6 份	309.4
14	3/19	四	有機糙米飯	鹹酥什錦	青紅玉米	有機A菜	海結黃芽湯	保久乳/豆奶 水果類 1.0 份	182.5	
15	3/20	五	紫米飯	南瓜豆腐煲	油片花椰	蔥酥青江菜	番茄高麗湯	搭 油脂與堅果種子類 2.5 份	202.3	
16	3/23	一	味噌烏龍麵		照燒油腐	有機白松菜	冰烤地瓜	保久乳/豆奶	2559.6	
16	3/24	二	有機白米飯	雲菜捲*1	素魚香茄子	有機荷葉白菜	椰漿紫米紅豆湯	配 堅果包 全穀根莖類 4.3 份	271.3	
18	3/25	三	薏仁飯	蜜汁地瓜豆腸	泡菜豆腐	炒菠菜	大醬黃瓜湯	豆魚肉蛋類 2.4 份	230.3	
19	3/26	四	紅藜飯	酸菜炒麵腸	越南寬粉	有機福山萵苣	花椰菜湯	保久乳/豆奶 蔬菜類 1.6 份	119.8	
20	3/27	五	有機糙米飯	素鹽水雞	三杯麵輪	蠔油芥蘭	蘿蔔素丸湯	水果類 1.0 份	202.5	
21	3/30	一	小米飯	芋頭豆腐捲	山藥炒時蔬	有機黑葉白菜	冬瓜枸杞湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	149.3	
22	3/31	二	有機白米飯	香滷花干	紫米珍珠丸*2	有機油江菜	羅宋湯		311.6	
※每日皆供應水果，水果種類有：棗子、百香果、小蕃茄、橘子、葡萄 ※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。								鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 456.8	

♣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。

♣3/6、3/10、3/12、3/19、3/23、3/26 供應低糖豆奶、保久乳。

♣本月菜單：3/3 有機香鬆飯、3/6 泰式炒米粉、3/9 柚香核桃豆干、3/17 有機米芝麻飯、3/25 蜜汁地瓜豆腸、3/26 越南寬粉含有花生、腰果、芝麻等堅果類，3/24 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、3/17 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、營養教育知識等請參考「麗山國小午餐資訊網」，由學校首頁右方 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 - <一起來當惜食小英雄!午餐吃光光，長高變壯壯!>

各位同學，你知道嗎？營養午餐不只是填飽肚子，它更是你下午讀書能專心、下課玩耍能衝刺的「超級電池」！當你碗盤清空，不僅是為身體注入能量，更是在守護我們的地球。

1. 每一道菜，都有它的「營養魔法」🍌：學校的每一頓午餐，都是精心設計的黃金組合：「主食 + 主菜(肉類) + 副菜(半葷素) + 青菜 + 湯 + 水果」。每一種食物都有它的超級任務：

- 主食(全穀雜糧)：給你滿滿的續航力，讓你下午上課不發呆，腦袋轉得快、體育課跑第一！
- 主菜(豆魚肉蛋)：滿滿蛋白質，讓你長高長壯，變成大力士。
- 副菜(半葷素)：多元食材混搭，給你豐富的種類食材，含有多種微量元素，是身體的微型修理工。
- 青菜(維生素/礦物質/纖維)：高纖維的「腸胃掃地機器人」，幫助排便順暢，讓體內腸道擁有好菌。(小秘密：那些你覺得苦苦的青菜，其實防護力最強喔！試著吃一口看看!)
- 熱騰騰湯：暖胃又補水，並加強補充餐內所需蔬菜量。
- 水果(維生素/礦物質/纖維)：像是身體的「防護罩」，讓你增強抵抗力少生病，眼睛亮晶晶。

2. 惜食感恩：每一口飯，都是對農夫與廚師的「謝謝」🙏

你知道這頓午餐走了多遠的路才來到你的餐盤嗎？從農夫伯伯在烈日下流汗種田、牧場叔叔阿姨 356 天不分晴雨，悉心照顧著每一隻小豬、小雞，到廚房阿姨叔叔大熱天在熱氣蒸騰的鍋爐旁揮汗炒菜。惜物感恩，把飯菜吃光光，就是對他們最棒的「感謝」！當你碗盤清空，他們會覺得超級開心！懂得感恩的孩子，心靈也會跟身體一樣強大！

3. 守護地球：我是「綠色永續」小尖兵，把飯吃光光，不只是為了肚子，還能救地球！

減廢減碳：每一桶廚餘送進焚化爐，都會產生讓地球發燒的氣體。我們少產生一點廚餘，就是在幫北極熊守護冰層！

珍惜資源：種一棵菜需要很多水和土地，把菜吃完，就是對水資源和土地最好的保護。

◇ 午餐時間也是你的「修練時間」，從今天開始，我們約定好，讓我們練習這三件事：

1. 吃多少、盛多少：精準拿取，學會觀察自己，如果不確定吃不吃得下，先拿一點點，不夠再盛。這就是對自己負責的表現！
2. 克服偏食、不挑食、試一口：給討厭的菜一次機會，先試一口！也許那口苦苦的菜，就是讓你下午體育課跑第一的關鍵能量呢！
3. 碗底朝天亮晶晶：把盤裡所有食物吃乾淨，飯菜水果都吃乾淨！讓我們一起把營養通通裝進肚子裡，做個最強壯的惜食小英雄！

🏆 本月的任務：挑戰「光盤行動」：以班級單位，一個月內累計達成下面任一目標，將於次月第一個週二獲得「驚喜加菜」

(如：炸雞、蒸蛋或紅豆湯圓等)

• 【光桶小超人】獎：當月有 5 天(含)以上，達成「飯、主菜、副菜、青菜」-「四桶全光」

• 【青菜超人】獎：當月有 10 天(含)以上 達成「青菜桶」完食。

參考資料：<https://fac.moa.gov.tw/>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 20 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. () 每一桶廚餘送進焚化爐，都會產生讓地球發燒的氣體。我們把飯菜吃光光，少產生一點廚餘，就是在幫北極熊守護冰層，守護地球。

2. () 吃農夫伯伯在烈日下流汗種田，廚房阿姨叔叔大熱天在熱氣蒸騰的鍋爐旁揮汗炒菜，午餐每一口飯都得來不易，把飯菜吃光光，就是對他們最棒的「感謝」！。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 20 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. () 每一桶廚餘送進焚化爐，都會產生讓地球發燒的氣體。我們把飯菜吃光光，少產生一點廚餘，就是在幫北極熊守護冰層，守護地球。

2. () 吃農夫伯伯在烈日下流汗種田，廚房阿姨叔叔大熱天在熱氣蒸騰的鍋爐旁揮汗炒菜，午餐每一口飯都得來不易，把飯菜吃光光，就是對他們最棒的「感謝」！。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 20 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. () 每一桶廚餘送進焚化爐，都會產生讓地球發燒的氣體。我們把飯菜吃光光，少產生一點廚餘，就是在幫北極熊守護冰層，守護地球。

2. () 吃農夫伯伯在烈日下流汗種田，廚房阿姨叔叔大熱天在熱氣蒸騰的鍋爐旁揮汗炒菜，午餐每一口飯都得來不易，把飯菜吃光光，就是對他們最棒的「感謝」！。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 20 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. () 每一桶廚餘送進焚化爐，都會產生讓地球發燒的氣體。我們把飯菜吃光光，少產生一點廚餘，就是在幫北極熊守護冰層，守護地球。

2. () 吃農夫伯伯在烈日下流汗種田，廚房阿姨叔叔大熱天在熱氣蒸騰的鍋爐旁揮汗炒菜，午餐每一口飯都得來不易，把飯菜吃光光，就是對他們最棒的「感謝」！。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 20 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. () 每一桶廚餘送進焚化爐，都會產生讓地球發燒的氣體。我們把飯菜吃光光，少產生一點廚餘，就是在幫北極熊守護冰層，守護地球。

2. () 吃農夫伯伯在烈日下流汗種田，廚房阿姨叔叔大熱天在熱氣蒸騰的鍋爐旁揮汗炒菜，午餐每一口飯都得來不易，把飯菜吃光光，就是對他們最棒的「感謝」！。

_____年_____班 座號_____姓名_____