

臺北市內湖區麗山群組 115 年 3 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	3/2	一	蕎麥飯	匈牙利燉肉	黃芽干絲	有機高麗菜	玉米濃湯	全穀根莖類 4.0 份	262.2	
2	3/3	二	有機米香鬆飯	紅糟雞	螞蟻上樹	有機味美菜	紫菜蛋花湯	豆魚肉蛋類 2.4 份	116.3	
3	3/4	三	地瓜飯	蒲燒鯛	家常蘿蔔糕	薑絲油菜	筍片鴨肉湯	蔬菜類 1.4 份	103.6	
4	3/5	四	雜糧飯	黃燜香菇雞	玉米蒸蛋	有機荷葉白菜	南瓜龍骨湯	水果類 1.0 份	128.8	
5	3/6	五	泰式打拋炒米粉	五香豬排	蔥酥地瓜葉	黑輪湯	保久乳/豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	442.2	
6	3/9	一	小米飯	柚香核桃虱目魚柳	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	127.7	
7	3/10	二	炸醬麵	蜜汁雞排	有機小白菜	蘿蔔排骨湯	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.7 份	2335.7	
8	3/11	三	紫米飯	瓜仔蒸肉餅	義式炒蛋	薑絲A菜	白菜蛋花湯	蔬菜類 1.5 份	187.0	
9	3/12	四	燕麥飯	麻油雞	高麗炒肉片	有機山萵苣	黃芽肉絲湯	水果類 1.0 份	139.9	
10	3/13	五	有機糙米飯	黑椒里肌	彩繪黃瓜	有機高麗菜	田園濃湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	214.2	
11	3/16	一	海苔飯	奶油洋蔥豬柳	關東煮	有機油江菜	玉米雞湯	全穀根莖類 4.2 份	192.4	
12	3/17	二	有機米芝麻飯	沙嗲雞腿	家常年糕	有機福山萵苣	青菜豆腐湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.4 份	350.7
13	3/18	三	蔬食日:素三杯炒飯.綜合滷蛋.香菇花椰.酸辣湯						蔬菜類 1.5 份	212.2
14	3/19	四	有機糙米飯	白醬燉雞	青紅玉米	有機A菜	海結龍骨湯	保久乳/豆奶	水果類 1.0 份	149.4
15	3/20	五	紫米飯	避風塘魚丁	雞茸花椰	蔥酥青江菜	番茄高麗湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	91.5	
16	3/23	一	味噌烏龍麵	照燒雞腿	有機白松菜	冰烤地瓜	保久乳/豆奶	2342.7		
16	3/24	二	有機白米飯	泰式魷魚	咖哩炒蛋	有機荷葉白菜	椰漿紫米紅豆湯	堅果包	全穀根莖類 4.2 份	214.0
18	3/25	三	薏仁飯	年糕炸雞	泡菜豆腐	炒菠菜	大醬肉片湯	豆魚肉蛋類 2.7 份	182.2	
19	3/26	四	紅藜飯	香茅檸檬魚	越南寬粉	有機福山萵苣	蒜香花椰菜湯	蔬菜類 1.4 份	118.5	
20	3/27	五	有機糙米飯	粉蒸肉	三杯麵輪	蠔油芥蘭	蘿蔔貢丸湯	水果類 1.0 份	164.2	
21	3/30	一	小米飯	蔥油雞	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜龍骨湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	118.2	
22	3/31	二	有機白米飯	味噌肉片	照燒花枝丸*2	有機油江菜	羅宋湯		98.9	
※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 360.5	

♣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。

♣本月菜單：3/2 玉米濃湯、3/11 義式炒蛋、3/13 田園濃湯、3/16 奶油洋蔥豬柳、3/19 白醬燉雞、3/24 椰漿紫米紅豆湯供應含有「奶類」；

3/6、3/10、3/19、3/23 供應保久乳

♣本月菜單：3/3 有機米香鬆飯、3/9 柚香核桃虱目魚柳、3/10 蜜汁雞排、3/17 沙嗲雞腿、3/17 有機米芝麻飯、3/20 避風塘魚丁、3/25 年糕炸雞、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。

♣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 3/18。

♣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 道菜請主食材符合 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」，可由學校首頁右方 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。



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 - <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」！

當你洗碗盤清空，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」！當你洗碗盤清空，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_____