

臺北市內湖區麗山群組 115 年 4 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	4/1	三	地瓜飯	山東凍豆腐	芹香豆包	薑絲地瓜葉	海芽金菇湯		136.2		
2	4/2	四	塔香義大利麵	翠玉捲*1	有機荷葉白菜	枸杞黃瓜湯		全穀根莖類 4.0 份	154.5		
清 明 連 假											
3	4/7	二	素沙茶炒飯	豉汁油腐	有機小白菜	芹菜蘿蔔湯		豆魚肉蛋類 2.0 份	165.2		
4	4/8	三	蔬食日:南洋咖哩鮮蔬麵.手工素雞捲.薑絲油麥菜.豆沙包							蔬菜類 1.8 份	219.9
5	4/9	四	有機糙米飯	蜜汁黑干	油片花椰	有機高麗菜	芋香西米露	水果類 1.0 份	329.5		
6	4/10	五	香鬆飯	豆香蒼蠅頭	上海年糕	蠔油芥蘭	番茄豆腐湯	保久乳/豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	234.6		
7	4/13	一	燕麥飯	香菇素燥油腐	芋頭蔬菜餅	有機黑葉白菜	酸辣湯(有機金針菇)		600.1		
8	4/14	二	有機白米飯	酸菜炒麵腸	三杯醬冬粉	有機味美菜	紫菜豆腐湯	保久乳/豆奶 全穀根莖類 3.9 份	275.8		
9	4/15	三	小米飯	咖哩豆腐	汕頭白菜	薑絲地瓜葉	四神湯	補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.1 份	143.7		
10	4/16	四	鮮蔬花瓣麵	糖醋豆腸	有機白松菜	味噌豆腐湯		蔬菜類 1.4 份	203.4		
11	4/17	五	有機糙米飯	梅菜素雞	紫米珍珠丸*2	薑絲油菜	海結玉米湯	水果類 1.0 份	185.5		
12	4/20	一	紫米飯	蜂蜜核桃素雞丁	菜前煮	有機高麗菜	玉米濃湯	保久乳/豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	154.7		
13	4/21	二	有機米海苔飯	番茄老皮嫩肉	醬燒桂竹筍	有機山菠菜	金菇筍片湯		153.4		
14	4/22	三	芝麻飯	麻婆豆腐	芋香豆漿白菜	雙色花椰	薑母蔬菜湯	堅果包	418.9		
15	4/23	四	有機糙米飯	什錦干片	酸炒水蓮	有機小白菜	鮮菇黃瓜湯	全穀根莖類 4.2 份	176.2		
16	4/24	五	味噌豆乳麵	柚香手工豆腐捲	薑絲油菜	冰心地瓜	豆魚肉蛋類 2.0 份	742.8			
17	4/27	一	麥片飯	黃芽干絲	彩椒炒南瓜	有機味美菜	素肉骨茶湯	保久乳/豆奶 蔬菜類 1.8 份	195.8		
18	4/28	二	香菇油飯	紫菜捲*1	有機黑葉白菜	味噌蔬菜湯		水果類 1.0 份	254.0		
19	4/29	三	雜糧飯	壽喜燒豆腐	鹹酥什錦	薑絲青江菜	南瓜濃湯	保久乳/豆奶 油脂與堅果種子類 2.5 份	95.3		
20	4/30	四	紅藜飯	黑胡椒烤麩	高麗炒花干	有機青松菜	芋香米粉湯		471.3		
※每日皆供應水果，水果種類有：棗子、小蕃茄、芭樂、葡萄、李子 ※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 272.1		

♣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。

♣4/9、4/13、4/17、4/24、4/28、4/30 供應低糖豆奶、保久乳。

♣本月菜單：4/9 蜜汁黑干、4/10 香鬆飯、4/20 蜂蜜核桃素雞丁、4/22 芝麻飯、4/28 香菇油飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，4/21 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、4/14 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 - <吃對真食物，變身健康小超人！>

各位小朋友，想要每天活力滿滿嗎？其實吃東西就像「交朋友」喔！我們要多認識對身體誠實的「真心朋友」，也就是看得出原本模樣的「原型食物」。那些成分標示密密麻麻、愛玩「變裝秀」的超加工食品，我們很難知道裡面到底加了什麼，所以要盡量遠離它們！一起跟著營養小秘訣，學習如何選對食物吧：

💡**聰明選澱粉**：小秘訣：全穀類有豐富的纖維，能給你持久的能量，少吃高度加工的精製澱粉才能維持血糖穩定不會變成小胖子喔

1. **○ 多交這些好朋友 (原型)**：糙米、燕麥、薏仁、地瓜、南瓜、玉米、馬鈴薯、紅豆、綠豆等。
2. **✗ 遠離這些變裝秀 (超加工)**：甜麵包、蛋糕、甜甜圈、糕餅、洋芋片、即食調味麥片與精製餅乾。

💡**每餐都要長肌肉的蛋白質**：小秘訣：每餐都要吃約一個「手掌心」大小的優質蛋白質，這能幫我們長肌肉、修復受傷的皮膚。

1. **○ 多交這些好朋友 (原型)**：雞蛋、海鮮（如鮭魚）、魚肉、雞肉、瘦肉，或是植物性的豆腐、毛豆等豆製品。
2. **✗ 遠離這些變裝秀 (超加工)**：香腸、培根、熱狗、火腿等加工肉品。

💡**彩色蔬菜多一點**：小秘訣：蔬菜裡的纖維能幫助腸胃蠕動，打敗便秘，請記得每餐的「菜要比水果多一點」喔。

1. **○ 多交這些好朋友 (原型)**：多攝取各種不同顏色蔬菜，且每日其中一份為深綠色蔬菜。
2. **✗ 遠離這些變裝秀 (超加工)**：加了大量高鈉醬料與沾醬的加工蔬菜，或是速食與外送餐點裡的重口味配菜。

💡**吃完整的水果**：小秘訣：每餐吃一個「拳頭大」的水果。記住不能只喝果汁，因為榨汁不只會把最棒的纖維丟掉，還會讓血糖快速飆高。

1. **○ 多交這些好朋友 (原型)**：直接吃完整新鮮的水果，像是中型蘋果、香蕉、芭樂、奇異果或橘子等。
2. **✗ 遠離這些變裝秀 (超加工)**：調味果汁、果汁飲料、果汁濃縮物與糖果。

💡**喝鮮乳長高高**：小秘訣：小學生每天喝 1.5 到 2 杯的鮮乳，不但能讓骨骼牙齒超級強壯，還能幫助神經放鬆！

1. **○ 多交這些好朋友 (原型)**：無糖的原味全脂鮮乳、無糖保久乳、無糖優格、無糖優酪乳。
2. **✗ 遠離這些變裝秀 (超加工)**：巧克力調味乳、果汁牛奶、加了很多糖的調味優格、含糖優酪乳。

💡**吃好油、拒絕糖**：小秘訣：10 歲以前的小朋友要「完全避開」添加糖喔！勇敢對含糖飲料說不，才不會讓味覺被騙走

1. **○ 多交這些好朋友 (原型)**：堅果種子、酪梨、優質橄欖油。
2. **✗ 遠離這些變裝秀 (超加工)**：能量飲料、含有合成香料與人工甜味劑（如零卡汽水）的零食，以及充滿壞脂肪的油炸物。

最後，只要我們每天找「真食物」當好朋友，勇敢拒絕含糖飲料，再搭配每天運動一小時和多喝白開水，大家都能成為健康、快樂又充滿活力的小超人！



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 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. () 每日多攝取各種不同顏色蔬菜，且其中一份為深綠蔬菜，蔬菜裡的纖維能幫助腸胃蠕動，打敗便秘
2. () 小學生每天需要 800 到 1000 毫克的鈣質，適度攝取無糖乳品，不但能讓骨骼牙齒超級強壯，還能幫助神經放鬆！

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 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. () 每日多攝取各種不同顏色蔬菜，且其中一份為深綠蔬菜，蔬菜裡的纖維能幫助腸胃蠕動，打敗便秘
2. () 小學生每天需要 800 到 1000 毫克的鈣質，適度攝取無糖乳品，不但能讓骨骼牙齒超級強壯，還能幫助神經放鬆！

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 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. () 每日多攝取各種不同顏色蔬菜，且其中一份為深綠蔬菜，蔬菜裡的纖維能幫助腸胃蠕動，打敗便秘
2. () 小學生每天需要 800 到 1000 毫克的鈣質，適度攝取無糖乳品，不但能讓骨骼牙齒超級強壯，還能幫助神經放鬆！

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 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. () 每日多攝取各種不同顏色蔬菜，且其中一份為深綠蔬菜，蔬菜裡的纖維能幫助腸胃蠕動，打敗便秘
2. () 小學生每天需要 800 到 1000 毫克的鈣質，適度攝取無糖乳品，不但能讓骨骼牙齒超級強壯，還能幫助神經放鬆！

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 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. () 每日多攝取各種不同顏色蔬菜，且其中一份為深綠蔬菜，蔬菜裡的纖維能幫助腸胃蠕動，打敗便秘
2. () 小學生每天需要 800 到 1000 毫克的鈣質，適度攝取無糖乳品，不但能讓骨骼牙齒超級強壯，還能幫助神經放鬆！

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 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. () 每日多攝取各種不同顏色蔬菜，且其中一份為深綠蔬菜，蔬菜裡的纖維能幫助腸胃蠕動，打敗便秘
2. () 小學生每天需要 800 到 1000 毫克的鈣質，適度攝取無糖乳品，不但能讓骨骼牙齒超級強壯，還能幫助神經放鬆！

_____年_____班 座號_____姓名_____