

臺北市內湖區麗山群組 109 年 07 月份學校午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	一週平均供應份數		每日鈣量
1	7/1	三	蕎麥飯	紅燒肉	甜不辣炒蛋	蒜香莧菜	海芽肉絲湯	水果供應相互搭配	全穀雜糧類	4.4 份	47.3
2	7/2	四	黃豆飯	洋蔥燒雞	包白肉片	薑絲青江菜	番茄蛋花湯		豆魚蛋肉類	2.4 份	54.2
3	7/3	五	麥片飯	腰果魚排	三杯百頁	蔥酥小白菜	玉米龍骨湯		蔬菜類	1.4 份	180.0
4	7/6	一	蕎麥飯	咖哩豬	開陽菜豆	蒜香油菜	鳳梨雞湯		水果類	1.0 份	92.8
5	7/7	二	青醬螺絲麵		炸巴沙魚	有機蔬菜(1)	紫菜龍骨湯		油脂與堅果種子	2.3 份	66.6
6	7/8	三	紅豆飯	柴香雞丁	蒜香花椰	蔥酥青江菜	玉米濃湯		全穀雜糧類	4.2 份	47.2
7	7/9	四	紅藜飯	玉米炒蛋	味噌麵輪	薑絲小白菜	枸杞冬瓜湯		豆魚蛋肉類	2.3 份	60.2
8	7/10	五	地瓜飯	糖醋鳳梨豬	蝦皮絲瓜	蒜香空心菜	洋芋龍骨湯		蔬菜類	1.2 份	125.0
9	7/13	一	薏仁飯	烤雞腿	滑嫩蒸蛋	蔥酥油菜	味噌豆腐湯		水果類	1.0 份	92.0
10	7/14	二	糙米飯	柚醬燒肉	竹筍炒小魚	薑絲青江菜	芹香丸片湯		油脂與堅果種子	2.3 份	170.0
※每日皆供應水果：小番茄、香蕉、鳳梨、蘋果、芭樂、哈密瓜等 ※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開立，其中份數是指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 258.0	

- ♣ 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動。
- ♣ 7/6 起麗山本校廚房有拆除工程，故 7/6 以後午餐由上將食品有限公司中央廚房供應，造成不便敬請見諒。
- ♣ 本月菜單：7/3 腰果魚排、7/7 炸巴沙魚可能含有未挑除的魚刺、魚軟骨，請小心食用。
- ♣ 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 7/9 供應。
- ♣ 生鮮食材供應全面為非基因改造產品，臺北市教育局補助每週二供應有機蔬菜，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。



♣午餐園地 - < 今天喝白開水了嗎？ >

炎熱的天氣來杯冰涼的飲料是很多人的首要消暑選擇，可是您知道喝下一杯含糖飲料將為身體帶來多大的影響嗎？近來健康飲食逐漸被民眾所重視，由於飲食多樣化、選擇性較高，但為求便利性、適口性，大都有常喝含糖飲料、少喝白開水之情形！糖及含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響，如免疫力低下、血糖不穩定、蛀牙、皮膚老化、長青春痘、肥胖，甚至容易造成血壓升高、痛風、糖尿病、心血管疾病，長遠來看也會提高骨折及老人癡呆等疾病罹患的風險，亦會造成情緒波動大、專注力及學習力下降。

為了避免攝取過多糖分，可由平常飲用習慣慢慢來改變：

- 一、改變選擇方法：小杯容量，或與朋友分享；無糖或微糖；選擇最單純的口味，避免加配料；少選果漿或乳酸調味的酸味飲料，如綠茶多多、金桔檸檬茶等；以鮮奶茶取代奶精製作的奶茶。
- 二、降低攝取頻率：逐步減少喝含糖飲料的頻率，例如從每天喝 1 杯，變成每天只喝半杯或 3 天喝 1 杯。
- 三、以健康飲品取代：如白開水、鮮乳、原味保久乳、無糖優酪乳、無糖豆漿、草本茶(洛神花茶、薰衣草茶等)、風味茶(紅棗、桂圓、決明子等製成之無糖且無咖啡因茶飲)。
- 四、喝白開水的方法：天天喝水約 1,500~2,000 毫升；多次喝、慢慢喝、小口喝；隨時補充水分，不等口渴時才喝水喔！



喝白開水的小撇步

多次喝、慢慢喝、小口喝
天天喝1500~2000毫升的水

選耐熱安全材質的水壺
隨身攜帶水壺或水杯

七個喝白開水的好時機



1. 起床喝杯水
2. 用餐配杯水
3. 外出帶水喝
4. 焦躁疲憊時
5. 學生下課時
6. 工作上班時
7. 運動前中後

