

臺北市內湖區麗山群組 109 年 09 月份學校午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	一週平均供應之份數		每日鈣量
1	8/31	一	胚芽飯	咖哩雞	玉米肉末炒蛋	蒜香莧菜	三絲湯	水 果 供 應 互 搭 配	全穀雜糧類	3.9 份	172.2
2	9/1	二	有機白米飯	沙茶肉片	海苔香鬆花枝丸*2	有機蔬菜	羅宋湯		豆魚蛋肉類	2.6 份	124.6
3	9/2	三	小麥飯	蜜汁雞丁	木須條豆	蔥酥空心菜	玉米濃湯		蔬菜類	1.2 份	241.1
4	9/3	四	地瓜飯	鹽酥魚	番茄豆腐	蒜香青江菜	海芽蛋花湯		水果類	1.0 份	179.7
5	9/4	五	特餐	白醬義大利麵	冰糖滷翅	薑絲油菜	薏仁龍骨湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	111.7
6	9/7	一	芝麻飯	茄汁嫩肉	塔香海根	蒜香空心菜	芹香九片湯		全穀雜糧類	4.0 份	122.1
7	9/8	二	有機白米飯	三杯魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	筍片龍骨湯		豆魚蛋肉類	2.3 份	131.8
8	9/9	三	香鬆飯	洋芋嫩肉	花椰炒肉絲	枸杞青江菜	榨菜肉絲湯		蔬菜類	1.4 份	156.3
9	9/10	四	特餐	夏威夷鳳梨炒飯	滷雞腿	薑絲小白菜	味噌蛋花湯		水果類	1.0 份	97.2
10	9/11	五	五穀飯	壽喜燒肉片	腰果雞茸玉米	蒜香油菜	黃瓜龍骨湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	82.3
11	9/14	一	小米飯	韓式泡菜雞	鮑菇蒲瓜	蒜香油麥菜	番茄蛋花湯		全穀雜糧類	3.7 份	53.8
12	9/15	二	特餐	番茄肉醬螺絲麵	拉油里肌	有機蔬菜	南瓜濃湯		豆魚蛋肉類	2.2 份	165.6
13	9/16	三	胚芽飯	蒜頭雞	包白肉片	薑絲油菜	枸杞冬瓜湯		蔬菜類	1.6 份	107.8
14	9/17	四	燕麥飯	梅汁魚丁	紅燒油腐	有機蔬菜	芋香米粉湯		水果類	1.0 份	219.6
15	9/18	五	玉米飯	番茄虎皮蛋	絲瓜寬粉	蔥酥青江菜	薑絲紫菜湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	127.1
16	9/21	一	特餐	香菇油飯	糖醋肉	蒜香莧菜	酸菜鴨肉湯		全穀雜糧類	4.0 份	121.4
17	9/22	二	有機白米飯	白醬南瓜雞	木須黃瓜	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯		豆魚蛋肉類	2.6 份	153.1
18	9/23	三	雜糧飯	炸虱目魚柳	麻香黃芽	蒜香A菜	小魚味噌湯		蔬菜類	1.8 份	139.5
19	9/24	四	芝麻飯	麻醬雞丁	高麗菜炒肉片	薑絲青江菜	香菇雞湯		水果類	1.0 份	127.0
20	9/25	五	紫米飯	泰式打拋肉	柴魚蒸蛋	炒空心菜	肉羹湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	315.5
21	9/26	六	糙米飯	和風雞丁	咖哩肉醬	蔥酥油菜	紫菜蛋花湯		全穀雜糧類	3.3 份	95.5
22	9/28	一	地瓜飯	義式香草雞	筍香肉絲	蒜香青江菜	酸辣湯		豆魚蛋肉類	2.3 份	110.1
23	9/29	二	有機白米飯	蒲燒鯛魚片	麻婆豆腐	有機蔬菜	海結大骨湯		蔬菜類	1.5 份	229.2
24	9/30	三	紅藜飯	鐵板豬柳	珍菇蒲瓜	薑絲空心菜	冬瓜雞湯		水果類	1.0 份	64.9
※每日皆供應水果，水果種類有：芭樂、鳳梨、西瓜、香蕉、蘋果								油脂與堅果種子類	2.4 份		
※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 143.7	

♣ 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動。

♣ 本月菜單：8/31 玉米肉末炒蛋、9/2 玉米濃湯、9/4 白醬義大利麵、9/8 紅蘿蔔炒蛋、9/15 南瓜濃湯、9/22 白醬南瓜雞、9/25 柴魚蒸蛋供應含有「奶類」。

♣ 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 9/18 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及有機白米，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 - < 我的餐盤聰明吃營養跟著來 >

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物 6 大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物。吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6 大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

- **每天早晚一杯奶：**乳品類食物提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素，早晚各一杯乳製品，如：鮮奶、無糖優酪乳或無糖優格，達到乳製品的建議量以外，也能替代含糖飲料或點心。
- **每餐水果拳頭大：**水果提供膳食纖維和維生素，尤其是維生素 C 的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防便秘、腸癌、相關代謝疾病等。建議三餐都要各吃一個拳頭大的新鮮水果，也建議選擇更多元，挑選當令水果為主。
- **菜比水果多一點：**蔬菜主要提供膳食纖維，幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力。蔬菜也是維生素、礦物質的良好來源，不同顏色的蔬菜具有不同功能，因此建議每日三餐的蔬菜要盡量多變化，並以當令在地的新鮮蔬菜為主。
- **飯跟蔬菜一樣多：**全穀雜糧傳統上稱為主食，主要提供澱粉，是一天熱量的主要來源。未精製的全穀雜糧類還含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質與膳食纖維等營養素。這些營養素在精製加工過程中會大量流失，因此建議要多選擇全穀類，占一天主食的 1/3 以上。
- **豆魚蛋肉一掌心：**豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，外食常常挑選高油脂的肉類，較少攝取豆製品和魚類，因此每日飲食指南將豆、魚、蛋放在前面，提醒要以這些食物做為主要蛋白質來源，減少攝取飽和脂肪。
- **堅果種子一茶匙：**除了控制每日烹調用油(植物油為主)約 4~5 茶匙以內，另外別忘了每餐攝取 1 茶匙堅果種子(約大拇指第一指節的量)，堅果種子可以提供不飽和脂肪酸和維生素 E，另外還有維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。



節的)量)，堅果種子可以提供不飽和脂肪酸和維生素 E，另外還有維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。