

# 臺北市內湖區麗山群組 109 年 10 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	10/5	一	薏仁飯	蠔香肉片	玉米炒蛋	薑絲青江菜	筍片雞湯		全穀雜糧類 3.5 份	143.0		
2	10/6	二	有機白米飯	糖醋雞丁	蘿蔔油腐	有機蔬菜	肉羹湯		豆魚蛋肉類 2.5 份	246.8		
3	10/7	三	小米飯	味噌燒肉	黃瓜甜不辣	蔥酥油菜	紫菜蛋花湯		蔬菜類 1.6 份	166.2		
4	10/8	四	特餐	麻醬麵	椒鹽魚片	雙色花椰	金針排骨湯		水果類 1.0 份	1722.1		
5	10/9	五	雙十假期							水	油脂與堅果種子類 2.3 份	0.0
6	10/12	一	紅藜飯	菇菇雞	蔥燒豆腐	蔥酥A菜	青木瓜大骨湯		全穀雜糧類 3.7 份	165.7		
7	10/13	二	有機白米飯	洋葱豬柳	番茄炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	果	豆魚蛋肉類 2.7 份	251.9		
8	10/14	三	地瓜飯	柚香魚丁	白菜麵筋	薑絲小白菜	蘿蔔雞湯		蔬菜類 1.5 份	74.1		
9	10/15	四	蕎麥飯	酥炸里肌	香菇蒲瓜	蒜香空心菜	玉米濃湯	供	水果類 1.0 份	131.4		
10	10/16	五	特餐	奶油肉蓉螺絲麵	烤翅小腿*2	薑絲青江菜	山藥大骨湯		油脂與堅果種子類 2.3 份	112.6		
11	10/19	一	胚芽飯	紅燒肉	絲瓜冬粉	蒜香油菜	冬菜鴨湯	應	全穀雜糧類 4.0 份	107.3		
12	10/20	二	特餐	海苔香鬆肉茸炒飯	烤雞排	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯		豆魚蛋肉類 2.2 份	99.2		
13	10/21	三	紅豆飯	照燒肉片	義式紅醬雞茸	蔥酥空心菜	海芽豆腐湯	相	蔬菜類 1.2 份	104.7		
14	10/22	四	小米飯	紅糟雞	關東煮	薑絲小白菜	番茄蛋花湯		水果類 1.0 份	91.2		
15	10/23	五	蕎麥飯	蔥爆魚丁	香菇蒸蛋	蔥酥油麥菜	大滷湯	互	油脂與堅果種子類 2.3 份	63.0		
16	10/26	一	特餐	金瓜米粉	滷雞腿	薑絲空心菜	小魚味噌湯		全穀雜糧類 3.9 份	134.4		
17	10/27	二	有機白米飯	糖醋魚丁	木須黃瓜	有機蔬菜	洋芋濃湯	搭	豆魚蛋肉類 2.4 份	193.9		
18	10/28	三	蕎麥飯	沙茶鮑菇雞	金莎竹筍	蔥酥青江菜	芹香花枝丸湯		蔬菜類 1.5 份	103.0		
19	10/29	四	地瓜飯	鮑菇炒蛋	醬燒豆腸	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	配	水果類 1.0 份	177.7		
20	10/30	五	紫米飯	南瓜咖哩豬	腰果豆腐	薑絲A菜	黃瓜龍骨湯		油脂與堅果種子類 2.3 份	161.4		
※每日皆供應水果，水果種類有：芭樂、鳳梨、木瓜、香蕉、蘋果、火龍果 ※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 223.7			

♣ 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：10/1 玉米炒蛋、10/13 番茄炒蛋、10/15 玉米濃湯、10/26 奶油肉蓉螺絲麵、10/23 香菇蒸蛋、10/27 洋芋濃湯、10/29 鮑菇炒蛋供應含有「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 10/29 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 - < 中秋佳節，月圓人圓圓 >

中秋佳節，除了團圓吃月餅之外，柚子也是中秋必備的水果之一。但是，柚子的營養價值又如何呢？柚子是人人可以吃的嗎？

1.富含「膳食纖維」：每 110 公克含有 1.9 公克膳食纖維(份量約 3~4 瓣)，研究發現，九成以上國人膳食纖維攝取不足，平均每天的膳食纖維攝取量只有 15~20g，還不到建議量的 2/3，所以在佳節烤肉時搭配柚子可以增加膳食纖維的攝取唷！

2.豐富的「維生素 C」：每 100 公克柚子提供約 50mg 的維生素 C，相當於檸檬的 1.5 倍，也就是最新版飲食指南建議攝取量(每天 100 mg)的二分之一。維生素 C 的好處多多，能幫助體內抗氧化、養顏美容及防止色素沉澱，也能修補身體，幫助傷口癒合。

3.是「血管清道夫」：柚子內含多酚，為良好的抗氧化劑，可有效降低血壓、膽固醇和血脂，能減少血液黏稠度，預防血栓、中風，是血管的清道夫。

4.柚子的熱量每 100 公克(2~3 瓣)約 33 大卡，一顆中型柚子去皮後重量約 450 公克，熱量大約是 150 大卡，只等同於半碗飯的熱量而已唷！但因為柚子本身甜度高，糖尿病患者一定要適量忌口，避免血糖快速的上升，且長期服用降血壓、降血脂、抗心律不整、免疫抑制劑、部分安眠鎮靜劑與抗憂鬱藥的人，要避免大量食用柚子！