

# 臺北市內湖區麗山群組 110 年 10 月份學校午餐素食菜單

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		
5	10/1	五	薏仁飯	椰香咖哩豆包	薑絲炒木耳	薑絲青江菜	蘿蔔糕湯	水	油脂與堅果種子類 2.5	219.8
6	10/4	一	廣式炒飯		素鱈魚排	炒莧菜	金菇蘿蔔湯	果	全穀根莖類 4.5 份	200.2
7	10/5	二	有機白米飯	照燒素雞	高麗菜炒豆皮	有機蔬菜	紅蘿蔔玉米湯		豆魚肉蛋類 2.2 份	137.2
8	10/6	三	麥片飯	咕咾烤麩	白菜麵筋	薑絲地瓜葉	油豆腐細粉湯	供	蔬菜類 1.5 份	151.5
9	10/7	四	紫米飯	海南百頁	玉米素火腿干丁	有機蔬菜	南瓜洋芋湯		水果類 1.0 份	442.8
10	10/8	五	胚芽飯	海結油腐	香菇黃瓜	沙茶空心菜	紅豆麥片湯	應	油脂與堅果種子類 2.5 份	307.0
11	10/11	一	雙十假期							全穀根莖類 4.3 份
12	10/12	二	有機白米飯	沙茶烤麩	香菇炒土豆條	有機蔬菜	番茄豆腐湯	相	豆魚肉蛋類 2.1 份	132.5
13	10/13	三	雜糧飯	麻油凍豆腐	蜜汁核桃豆干	炒空心菜	薑絲冬瓜湯		蔬菜類 1.5 份	551.5
14	10/14	四	芝麻飯	茄汁豆包	黑椒鮮蔬冬粉	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	互	水果類 1.0 份	148.1
15	10/15	五	客家炒板條		迷迭香素肉排	薑絲油麥菜	梅子蘿蔔湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	127.2
16	10/18	一	燕麥飯	桔醬素肚	彩椒豆包	有機蔬菜	蘑菇洋芋湯	搭	全穀根莖類 4.2 份	123.2
17	10/19	二	素火腿玉米炒飯		素棒腿*2	有機蔬菜	香菇黃瓜湯		豆魚肉蛋類 2.4 份	112.2
18	10/20	三	糙米飯	柚香麵腸	鮮菇燴豆腐	薑絲A菜	番茄白菜湯	配	蔬菜類 1.5 份	149.6
19	10/21	四	紅藜飯	油腐燒冬瓜	素燥干丁	有機蔬菜	紅棗山藥湯		水果類 1.0 份	437.1
20	10/22	五	蕎麥飯	和風蘭花干	時蔬木耳	紅絲高麗	薑絲海結湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	375.5	
21	10/25	一	白醬義大利麵		鹽酥什錦	薑絲青江菜	紫菜湯	配	全穀根莖類 3.5 份	229.8
22	10/26	二	有機白米飯	韓式豆腐	青紅玉米	有機蔬菜	冬菜冬粉湯		豆魚肉蛋類 2.4 份	219.1
23	10/27	三	蔬食日：地瓜飯、三杯百頁、糖醋烤麩、雙色花椰、白菜羹						蔬菜類 1.3 份	107.3
24	10/28	四	香鬆飯	咖哩豆腸	關東煮	有機蔬菜	芋頭豆皮湯	配	水果類 1.0 份	184.7
25	10/29	五	小米飯	蒲燒素肚	芹香干絲	薑絲地瓜葉	鳳梨筍片湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	180.8
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、芭樂、火龍果、百香果、蘋果							鈉：每餐建議量	月均鈣量		
※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。							不超過800毫克	216.1		

♣ 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：10/13 蜜汁核桃豆干、10/14 芝麻飯、10/22 和風蘭花干、10/26 韓式百頁、10/28 香鬆飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，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 10/27 供應。

♣ 生鮮食材供應全面為非基因改造產品，中央補助每週二供應有機白米、周二周四供應有機蔬菜，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。



## 本校供應午餐肉品 皆使用 CAS 臺灣國產 請師生家長放心

疫情尚未趨緩，除了戴口罩、勤洗手等外在防護，更應該注重內在營養攝取，透過健康飲食提升自我免疫力。免疫系統需要蛋白質、維生素、礦物質和脂肪等營養素提供原料，才能維持正常運作，來增加免疫力、提升自我保護力。

### 1. 優質蛋白質：合成足夠抗體

維持免疫功能的過程中，抗體是不可缺乏的武器，蛋白質正是抗體生成的基礎原料。攝取優質的蛋白質，就是免疫力提升的首要任務。黃豆、豆腐、豆漿、肉類、海鮮、奶類、蛋等都是良好蛋白質來源。每餐至少吃 1 至 2 份蛋白質，約為 1 顆雞蛋、1 杯 240 cc 牛奶、半個手掌大肉類、2 格板豆腐。

### 2. 主食類：提供身體足夠能量

不吃主食者，體內眾多生化反應都難以進行，長期下來，身體會轉而消耗蛋白質來維持身體所需的能量，反而會減弱免疫功能。未精緻全穀根莖類，富含維生素 B 群、礦物質，與人體抗體的製造有很大的關係，如五穀雜糧、乾豆類、南瓜、地瓜等。每餐至少 1/4 碗，至多 2 碗的量。

### 3. 蔬果類：補充抗氧化物質

蔬果富含維生素 C 及植化素，能活化免疫機能、降低身體發炎反應。尤其富含維生素 A 的食物，如：胡蘿蔔、南瓜、地瓜、菠菜等，可以保護黏膜組織的健康。腸道、口腔、肺部是含有黏膜組織的器官，是病毒細菌進入人體的第一道防線。因此，顧好黏膜功能，免疫力自然能提升。建議多吃當季且不同種類及顏色蔬果，這樣才能攝取多種維生素及植化素。每天需吃 3 份蔬菜、2 份水果，才能滿足身體所需的營養素。

### 4. 菇蕈類：調節免疫力

菇蕈類含有豐富多醣體，有調節免疫功能。杏鮑菇、香菇、金針菇、木耳等常見菇類都可攝取到多醣體。

### 5. Omega-3 脂肪酸：降低身體發炎反應

深海魚及堅果富含 Omega-3 脂肪酸，有抗發炎、平衡免疫功能。如：鮭魚、秋刀魚、核桃、杏仁、腰果等。建議深海魚每次吃約 2 份量；至於堅果，建議每天攝取拳頭握緊的一小把量，但要買低溫烘焙、沒有調味的堅果，對身體比較沒有負擔。

### 6. 辛香料：抗病毒、抗細菌

辛香料食物除了能增加料理的味道，還具有殺菌、抗菌、防腐、抗病毒、輔助免疫系統的作用。像生薑、大蒜、洋蔥、韭菜、胡椒等。