

臺北市內湖區麗山群組 110 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		
5	10/1	五	薏仁飯	椰香綠咖哩	芹香甜不辣	蒜香青江菜	蘿蔔糕湯	水	油脂與堅果種子類 2.5	201.8
6	10/4	一	廣式炒飯		滷翅小腿*2	蔥酥莧菜	金菇龍骨湯	果	全穀根莖類 4.5 份	146.8
7	10/5	二	有機白米飯	照燒魚丁	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	玉米雞湯		豆魚肉蛋類 2.7 份	135.5
8	10/6	三	麥片飯	咕咾肉	白菜麵筋	蔥酥地瓜葉	油豆腐細粉湯	供	蔬菜類 1.4 份	154.8
9	10/7	四	紫米飯	海南雞	玉米火腿炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯		水果類 1.0 份	188.3
10	10/8	五	胚芽飯	麵腸燒肉	香菇黃瓜	沙茶空心菜	紅豆牛奶湯	應	油脂與堅果種子類 2.5 份	150.0
11	10/11	一	雙十假期						全穀根莖類 3.4 份	0.0
12	10/12	二	有機白米飯	沙茶豬柳	洋芋培根蛋	有機蔬菜	番茄豆腐湯	相	豆魚肉蛋類 2.3 份	180.9
13	10/13	三	雜糧飯	麻油雞	蜜汁核桃豆干	蔥酥空心菜	冬瓜大骨湯		蔬菜類 1.1 份	482.0
14	10/14	四	芝麻飯	杏片魚丁	黑椒肉絲冬粉	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	互	水果類 1.0 份	111.7
15	10/15	五	客家炒板條		迷迭香豬排	薑絲油麥菜	梅子雞湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	65.0
16	10/18	一	燕麥飯	桔醬肉	彩椒豆包	有機蔬菜	蘑菇濃湯	搭	全穀根莖類 3.4 份	206.5
17	10/19	二	火腿蛋炒飯		蔥燒雞腿	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		豆魚肉蛋類 2.8 份	122.9
18	10/20	三	糙米飯	柚香魚丁	鮮菇燴豆腐	蔥酥A菜	番茄蛋花湯	配	蔬菜類 1.4 份	146.0
19	10/21	四	紅藜飯	冬瓜燒肉	肉燥貢丸	有機蔬菜	山藥雞湯		水果類 1.0 份	169.2
20	10/22	五	蕎麥飯	和風雞丁	香菇蒸蛋	蝦皮高麗	海結大骨湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	185.6	
21	10/25	一	白醬義大利麵		鹽酥雞	薑絲青江菜	紫菜蛋花湯	配	全穀根莖類 3.6 份	155.8
22	10/26	二	有機白米飯	韓式豬肉煲	青紅玉米	有機蔬菜	冬菜冬粉湯		豆魚肉蛋類 2.7 份	111.6
23	10/27	三	蔬食日：地瓜飯、三杯虎皮蛋、糖醋烤麩、雙色花椰、白菜羹					蔬菜類 1.2 份	123.0	
24	10/28	四	香鬆飯	葡國雞	關東煮	有機蔬菜	芋頭鴨湯	配	水果類 1.0 份	144.2
25	10/29	五	小米飯	蒲燒鯛	芹香干絲	蔥酥地瓜葉	鳳梨筍片雞湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	175.0
※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	159.8		

♣ 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：10/7 玉米火腿炒蛋&南瓜濃湯、10/8 紅豆牛奶湯、10/12 洋芋培根蛋、10/18 蘑菇濃湯、10/25 白醬義大利麵供應含有「奶類」。

♣ 本月菜單：10/13 蜜汁核桃豆干、10/14 芝麻飯&杏片魚丁、10/22 和風雞丁、10/26 韓式豬肉煲、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

辛香類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。

資料來源：

聯合報專欄 <https://udn.com/news/story/7266/5468043>