

臺北市內湖區麗山群組 110 年 11 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	
1	11/1	一	麥片飯	孜然蘭花干	木須黃瓜	炒菠菜	枸杞南瓜湯	全穀根莖類 3.2 份	348.4
2	11/2	二	有機白米飯	酥炸什錦	咖哩炒豆包	有機蔬菜	香菇冬瓜湯	豆魚肉蛋類 1.9 份	144.6
3	11/3	三	素麵線羹		梅菜麵腸	枸杞高麗	刈包	蔬菜類 1.3 份	110.7
4	11/4	四	紫米飯	蜜汁豆干	日式關東煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果類 1.0 份	644.7
5	11/5	五	蕎麥飯	糖醋地瓜豆腸	素雞鮑菇	雙色花椰	薑絲海芽湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	112.6
6	11/8	一	小米飯	蘿蔔燒百頁	西芹炒麵腸	薑絲地瓜葉	玉米濃湯	全穀根莖類 4.3 份	125.5
7	11/9	二	有機白米飯	匈牙利燉竹腸	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇青菜湯	豆魚肉蛋類 2.9 份	116.6
8	11/10	三	雜糧飯	梅汁豆包	紅絲花椰	香菇青江菜	紅棗山藥湯	蔬菜類 1.3 份	187.9
9	11/11	四	地瓜飯	芋頭燒烤麩	番茄豆腐	有機蔬菜	針菇黃芽湯	水果類 1.0 份	216.6
10	11/12	五	香椿炒飯		紅糟素雞	薑絲油麥菜	芹香結菜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	143.4
11	11/15	一	芝麻飯	蜜棗素肚	豆皮高麗	薑絲菠菜	鮮蔬湯	全穀根莖類 4.2 份	206.9
12	11/16	二	油飯		滷味	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯	豆魚肉蛋類 2.1 份	190.3
13	11/17	三	糙米飯	三杯豆干	素膳糊	薑絲A菜	香菇冬瓜湯	蔬菜類 1.9 份	485.6
14	11/18	四	紅藜飯	咖哩麵腸	芹香干絲	有機蔬菜	番茄高麗湯	水果類 1.0 份	198.5
15	11/19	五	燕麥飯	砂鍋油腐	三色玉米	炒芥蘭	酸辣湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	346.9
16	11/22	一	炒米粉		炸素棒棒腿*2	薑絲地瓜葉	酸菜冬粉湯	全穀根莖類 3.9 份	102.7
17	11/23	二	有機白米飯	薑汁油腐	白菜寬粉	有機蔬菜	紫菜蘿蔔湯	豆魚肉蛋類 2.2 份	250.5
18	11/24	三	蔬食日：薏仁飯、海結素肚、西芹炒花干、雙色花椰、南瓜濃湯					蔬菜類 1.4 份	184.3
19	11/25	四	香鬆飯	韓式烤麩	時蔬洋芋	有機蔬菜	枸杞青木瓜湯	水果類 1.0 份	118.1
20	11/26	五	胚芽飯	麻油凍豆腐	椒鹽豆干	枸杞菠菜	金菇筍片湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	556.8
21	11/29	一	奶油筆管麵		香滷素雞	有機蔬菜	羅宋湯	全穀根莖類 3.3 份	195.5
22	11/30	二	有機白米飯	黃瓜豆包	麻婆豆腐	有機蔬菜	素肉羹湯	豆魚肉蛋類 2.3 份	265.7
※每日皆供應水果，水果種類有：洋香瓜、芭樂、柳丁、橘子、蘋果、小番茄							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	222.9	

♣ 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：11/2 酥炸什錦、11/3 刈包、11/4 蜜汁豆干、11/15 蜜棗素肚&芝麻飯、11/16 油飯、11/25 韓式烤麩&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 11/24 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

長時間不出門，很多人會靠「吃」打發時間、穩定情緒，導致三餐不規律、作息混亂，最後甚至體重直線上升。衛福部國民健康署建議，要訂出生活作息規劃、均衡攝取各類食物、搭配規律運動及充足睡眠，並提出「飲食 6 原則」，避免民眾體重失控，或因肥胖增加重症風險。

1、用餐時先喝湯再吃菜，並確實吃完水果

如午餐第一次盛裝餐點時，(1.2.3 道菜盛 1 匙、滷乾湯汁盡量不以湯拌飯，以免吃進過多油脂及鹽份)，若還想要吃的 2 次，建議盛 1 匙蔬菜搭配 1 匙肉，若為鹽酥雞建議盛 1 匙就好，確實喝完湯品及吃完水果，以增加飽足感，若為羹湯或是濃湯限量供應 1 碗。

2、菜肉相伴取代大肉塊

肉品攝取部分，家中備餐或點購外賣時，要選擇如番茄炒蛋、芥藍肉絲、豆干芹菜等菜色，避免單點燻肉、排骨等大塊肉類。

3、善用低油烹調方法

建議「低油」烹調，可多選擇蒸、煮、烤、微波等烹調法，以取代油炸、煎等高熱量烹調方法。

4、用蔬果、牛奶取代零食

平時可準備一些方便食用的蔬果，如芭樂、蘋果、香蕉、牛奶等，當餐間肚子餓時，可取食用，除可取代高油高鹽高糖的餅乾糖果等零食，也可補足正餐間，所攝取不足的營養成份。

5、零食點心與家人一起分享

大多數的零食點心都隱藏高鹽、高熱量、高脂肪三大問題，若仍想吃，最好與家人、其他人一起分享，或以「小包裝」分裝，每次適量取用。

6、養成每天運動及量體重習慣

養成每天量體重及運動好習慣，每日運動 30 分鐘，可增強心肺功能、幫助骨骼發育長高及強化、增強免疫力及提升反應力，每日量測體重可掌握身體及體重狀況，若發現體重上升，開始注意及調整飲食，少吃多運動。

資料來源：

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