

臺北市內湖區麗山群組 110 年 9 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	
3	9/1	三	麥片飯	腰果豆腐	椒鹽菜豆	薑絲油麥菜	素三絲湯	蔬菜類 1.6 份 155.1	
4	9/2	四	紫米飯	番茄洋芋烤麩	麻香高麗	有機蔬菜	枸杞青木瓜湯	水果類 1.0 份 140.9	
5	9/3	五	胚芽飯	咖哩豆腸	黃瓜素黑輪	炒莧菜	玉米洋芋湯	油脂與堅果種子類 2.5 份 158.1	
6	9/6	一	燕麥飯	壽喜燒素雞	絲瓜寬粉	薑絲地瓜葉	味噌豆腐湯	全穀根莖類 4.2 份 161.8	
7	9/7	二	有機白米飯	鮑菇油腐	番茄香竹捲	有機蔬菜	薑絲紫菜湯	豆魚肉蛋類 2.4 份 197.4	
8	9/8	三	糙米飯	枸杞豆腐	魚香茄子	豆皮高麗	香菇青菜湯	蔬菜類 1.6 份 203.1	
9	9/9	四	薏仁飯	黃瓜炒麵腸	芹菜炒豆干	有機蔬菜	榨菜黃芽湯	水果類 1.0 份 376.3	
10	9/10	五	蕎麥飯	糖醋烤麩	白菜豆包	清炒青江菜	芋香米粉湯	油脂與堅果種子類 2.5 份 108.8	
11	9/11	六	味噌炒飯			香滷花干	枸杞油菜	芹菜蘿蔔湯	全穀根莖類 3.9 份 226.6
12	9/13	一	紅藜飯	紅棗素肚	三杯百頁	薑絲青江菜	薑絲海芽湯	豆魚肉蛋類 2.1 份 92.6	
13	9/14	二	有機白米飯	海結油腐	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	枸杞山藥湯	蔬菜類 1.3 份 263.7	
14	9/15	三	芝麻飯	宮保烤麩	鮑菇蒲瓜	麻油莧菜	蘿蔔素肉羹湯	水果類 1.0 份 126.4	
15	9/16	四	玉米飯	素鱈魚排	高麗粉絲	有機蔬菜	香菇冬瓜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份 141.7	
16	9/17	五	沙茶米苔目		老皮嫩肉	珍菇A菜	綠豆地瓜湯	全穀根莖類 2.0 份 192.2	
17	9/20	一	中秋連假						豆魚肉蛋類 1.3 份 0.0
18	9/21	二							搭
19	9/22	三	鮮蔬米粉湯		柚香豆包	清炒空心菜	黑糖卷	水果類 1.0 份 111.2	
20	9/23	四	香鬆飯	泡菜麵腸	蘿蔔油腐	有機蔬菜	南瓜洋芋湯	油脂與堅果種子類 2.5 份 232.1	
21	9/24	五	小米飯	蜜汁豆干	香菇麵筋	薑絲莧菜	白菜湯	全穀根莖類 3.3 份 511.6	
22	9/27	一	海苔飯	豉汁素肚	照燒素花枝丸*2	有機蔬菜	素酸辣湯	豆魚肉蛋類 2.4 份 126.5	
23	9/28	二	茄汁螺絲麵		回鍋香竹捲	有機蔬菜	豆皮蔬菜湯	蔬菜類 1.6 份 214.0	
24	9/29	三	蔬食日：地瓜飯、紅茶豆干、上海年糕、薑絲地瓜葉、味噌大根湯						水果類 1.0 份 181.0
25	9/30	四	雜糧飯	香料素雞排	什錦干片	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份 294.0	
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、木瓜、香蕉、鳳梨、芭樂、百香果							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	200.7	

♣ 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：9/1 腰果豆腐、9/15 芝麻飯&宮保烤麩、9/23 香鬆飯、9/24 蜜汁豆干、9/27 照燒素花枝丸含有花生、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 9/29 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

♣午餐園地 - 校園防疫措施<用餐篇>

暑假已接近尾聲，疫情目前逐漸趨緩，但也不能鬆懈。教育部呼籲，防疫最基本措施仍是：平時落實勤洗手、戴口罩與咳嗽禮節及生病在家休息。此外，用餐時間也要注意依相關防疫指引，注意衛生安全，並針對營養午餐的防疫宣布了一系列的措施，避免感染：

吃飯前

1. 進行環境清潔消毒，將吃飯用的桌椅、打菜用的桌椅以酒精或 1:100 稀釋漂白水擦拭。
2. 老師、學生們確實洗手消毒。
3. 固定專人負責打菜，並穿戴圍裙、口罩、帽子、手套。
4. 排隊領菜的人戴上口罩，安靜排隊不講話。
5. 整班取餐完畢，餐桶隨時加蓋，避免病菌污染。

吃飯中

1. 吃飯時座位間隔他人 1.5 公尺或使用防疫隔板，不要面對面吃飯。
2. 回到座位再脫下口罩，手不要接觸口罩面、口罩不要放在桌上。
3. 不交談、不接觸其他人。
4. 以個人套餐自備餐具為主，不跟其他人共食一盤、不把食物分給其他人。
5. 二次打菜要離開座位時，也務必戴上口罩，不交談，整班統一專人負責第二輪打菜更佳。
6. 班級若需至備餐區補餐，請指導學生，務必配戴口罩並以班級餐桶加蓋，至備餐區補餐。

避免帶個人餐具前往，減少不必要接觸風險。

吃飯後

1. 用餐完畢，於自己座位進行潔牙漱口，刷牙完畢戴上口罩。
2. 進行環境清潔消毒，將吃飯用的隔板桌椅、打菜用的桌椅以酒精或稀釋漂白水擦拭過並清潔洗淨雙手。
3. 班級用餐完廚餘請倒不鏽鋼餐桶，個人垃圾衛生紙等請丟裝餐具的塑膠袋內，勿將垃圾及廚餘混合放置。

午餐防疫要注意



資料來源：
教育部
https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=79B4A3FD29C8630F
臺北市政府教育局 <https://reurl.cc/gqxK8D>
Health & hope <https://heho.com.tw/archives/171938>
彰化縣政府
https://www2.chcg.gov.tw/main/main_act/main_print2.asp?main_id=31348&act_id=420