

臺北市內湖區麗山群組 110 年 12 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	
3	12/1	三	雜糧飯	鐵板豬柳	白菜獅子頭*2	薑絲芥藍	味噌海芽湯	蔬菜類 0.8 份	112.3
4	12/2	四	海苔飯	蒜頭雞	義式炒蛋	有機廣島菜	番茄高麗湯	水果類 1.0 份	279.2
5	12/3	五	薏仁飯	炸虱目魚柳	芹香干絲	蔥酥菠菜	黃瓜龍骨湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	81.5
6	12/6	一	校慶補休					全穀根莖類 4.4 份	
7	12/7	二	有機白米飯	泰式打拋肉	家常寬粉	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	豆魚肉蛋類 2.7 份	119.0
8	12/8	三	糙米飯	洋蔥蘑菇魚丁	客家小炒	蔥酥地瓜葉	藥膳大骨湯	蔬菜類 1.3 份	129.0
9	12/9	四	紫米飯	白醬燉肉	彩繪玉米	有機黑葉白菜	白菜蛋花湯	水果類 1.0 份	187.5
10	12/10	五	蕎麥飯	糖醋雞丁	丸片蒸蛋	蒜香油麥菜	青木瓜龍骨湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	44.8
11	12/13	一	小米飯	洋蔥豬柳	滑蛋燴豆腐	薑絲菠菜	山藥大骨湯	全穀根莖類 3.5 份	205.0
12	12/14	二	有機白米飯	紅糟魚塊	韓式甜不辣	有機小松菜	三絲羹	豆魚肉蛋類 2.8 份	128.3
13	12/15	三	三寶飯	油腐燒雞	鮮菇花椰	蒜香A菜	薑母鴨湯	蔬菜類 1.4 份	281.1
14	12/16	四	香鬆飯	金瓜燒肉	腰果洋芋炒蛋	有機小白菜	味噌蔬菜湯	水果類 1.0 份	122.8
15	12/17	五	番茄肉醬麵疙瘩		炸翅小腿*2	蝦皮高麗	青菜蛋花湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	230.1
16	12/20	一	芝麻飯	親子雞井	照燒花枝丸*2	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	全穀根莖類 3.7 份	115.4
17	12/21	二	肉燥乾拌麵		五香豬排	有機菠菜	客家湯圓	豆魚肉蛋類 3.0 份	98.5
18	12/22	三	地瓜飯	鮑菇蠔油雞	日式關東煮	蔥酥油菜	金菇龍骨湯	蔬菜類 1.2 份	313.1
19	12/23	四	燕麥飯	粉蒸肉	菜脯炒蛋	有機荷葉白菜	玉米濃湯	水果類 1.0 份	150.4
20	12/24	五	麥片飯	蒲燒鯛	番茄炒豆包	蠔油芥蘭	薑絲海芽湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	260.1
21	12/27	一	紅藜飯	椒鹽魚丁	和風年糕	蔥酥小白菜	酸辣湯	全穀根莖類 5.9 份	140.9
22	12/28	二	有機白米飯	奶香咖哩雞	彩蔬鮑菇	有機青松菜	蘿蔔肉片湯	豆魚肉蛋類 2.9 份	225.3
23	12/29	三	蔬食日：味噌蔬菜拉麵、什錦滷蛋、雙色花椰、芋泥包					蔬菜類 1.2 份	123.0
24	12/30	四	胚芽飯	香料里肌	麻油米血	有機福山萵苣	紅豆紫米湯	水果類 1.0 份	144.2
25	12/31	五	元旦連假					油脂與堅果種子類 2.5 份	
※每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、橘子、蘋果、小番茄、香蕉							鈉：每餐建議量	日均鈣量	
※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	238.9	

❖ 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：12/2 義式炒蛋、12/6 蘑菇濃湯、12/9 白醬燉肉、12/16 腰果洋芋炒蛋、12/23 玉米濃湯、12/28 奶香咖哩雞供應含有「奶類」。

❖ 本月菜單：12/10 糖醋雞丁、12/14 紅糟魚塊、12/16 腰果洋芋炒蛋&香鬆飯、12/20 芝麻飯含有花生、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 12/29

❖ 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

依據國健署國民營養健康狀況變遷調查結果，我國成人每日平均乳品、堅果種子、蔬菜及水果攝取量不足。現在外食盛行，飲食中常見的問題是攝取過多精製澱粉，而蔬菜、水果攝取不夠，讓民眾容易有膳食纖維、維生素 B1、B2、B6、維生素 E 等欠缺的情況，牛奶喝不夠，加上日曬不夠，則容易有鈣質不足或維生素 D 合成不足的問題。油脂類雖然攝取量足夠，但常常含有動物性脂肪，容易有飽和脂肪酸過多的問題，堅果攝取不足，則缺少了不飽和脂肪酸、維生素 E 及微量礦物質。

國健署表示為了幫助民眾營養攝取均衡，鼓勵運用「我的餐盤」概念。以圖像呈現全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等 6 部分，提醒每餐都應攝取 6 大類食物。

國健署提出 6 個口訣搭配圖像運用，讓民眾在沒有實體餐盤的情況下，也可依照口訣，均衡的攝取六大類：

每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯與跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

「每天早晚一杯奶」份量為 240 毫升，不單指喝牛乳，無糖優酪乳、優格，或是以乳品入菜也可增加乳品攝取。

「每餐水果拳頭大」約一個拳頭大小份量是 1 份水果，建議每日至少攝取 2 份水果。

「菜比水果多一點」每餐蔬菜量要比拳頭再大一些，每日攝取足夠 3 份蔬菜，且 3 分之 1 為深綠色蔬菜，並多選擇當季、包含各樣顏色的蔬菜，多樣性選擇不同顏色的蔬菜，均衡攝取多元營養素。

「飯跟蔬菜一樣多」全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量吃全穀雜糧，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，如：糙米、燕麥、玉米、甘藷、馬鈴薯、芋頭、山藥等。

「豆魚蛋肉一掌心」建議選擇優先順序為豆腐、魚類與海鮮、蛋類，最後才是禽肉與畜肉，多選擇看得出食物原型減少加工肉品。

「堅果種子一茶匙」是指每日攝取 1 茶匙堅果，大約為杏仁果 5 粒、花生 10 粒，或腰果 5 粒。另外烹調用油已含在各道菜餚中，因此在餐盤中未單獨呈現油脂類。

資料來源：

衛福部 <http://www.mohw.gov.tw/adv3/maz18/utx07x.asp>