

臺北市內湖區麗山群組 111 年 1-2 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	1/3	一	香鬆飯	芹香干片	脆炒洋芋	薑絲菠菜	黃瓜枸杞湯	全穀根莖類 3.9 份 406.3
2	1/4	二	茄汁炒飯	香滷素雞	有機黑葉白菜	金菇芽菜湯	豆魚肉蛋類 1.6 份 218.1	
3	1/5	三	小米飯	彩椒豆包	白菜麵筋	薑絲油菜	紫菜湯	蔬菜類 1.7 份 130.4
4	1/6	四	紫米飯	蘿蔔百結	西芹炒麵腸	有機高麗菜	芹菜蘿蔔湯	水果類 1.0 份 123.4
5	1/7	五	胚芽飯	豆乳烤麩	家常豆腐	薑絲油麥菜	香菇高麗湯	油蔴菜與藍藻種子類 2.5 份 132.3
6	1/10	一	燕麥飯	醬燒豆腸	番茄干丁	薑絲油菜	白菜羹	全穀根莖類 4.0 份 418.4
7	1/11	二	有機白米飯	彩椒油腐	芹香干絲	有機廣島菜	黃瓜金菇湯	豆魚肉蛋類 1.6 份 288.3
8	1/12	三	雜糧飯	味噌凍豆腐	蜜汁腰果豆干	薑絲菠菜	海芽蔬菜湯	蔬菜類 1.4 份 602.8
9	1/13	四	糙米飯	西芹素肚	三杯醬冬粉	有機小白菜	香菇冬瓜湯	水果類 1.0 份 121.5
10	1/14	五	咖哩烏龍麵	柚香豆腐	雙色花椰	味噌蔬菜湯	油蔴菜與藍藻種子類 2.5 份 356.9	
11	1/17	一	紅藜飯	宮保豆干	什錦蒟蒻	炒青江菜	藥膳山藥湯	全穀根莖類 3.5 份 263.0
12	1/18	二	有機白米飯	糖醋烤麩	白菜豆包	有機蘿蔓萵苣	玉米濃湯	豆魚肉蛋類 1.0 份 194.3
13	1/19	三	蔬食日：麻油鮑菇炒飯、綜合滷味、薑絲地瓜葉、義式田園湯					蔬菜類 1.2 份 448.6
14	1/20	四	地瓜飯	和風素雞	青紅玉米	有機高麗菜	綠豆湯	水果類 1.0 份 134.8
15	2/11	五	海苔飯	麻油凍豆腐	家常年糕	薑絲菠菜	蘿蔔油腐湯	油蔴菜與藍藻種子類 2.5 份 179.5
16	2/14	一	芝麻飯	味噌豆腸	木須黃瓜	有機山東大白菜	芥菜湯	全穀根莖類 3.9 份 126.7
17	2/15	二	蕃茄義大利麵	砂鍋油腐	有機小松菜	紅豆湯圓	搭	豆魚肉蛋類 2.0 份 443.6
18	2/16	三	糙米飯	芋頭燒烤麩	客家小炒	蠔油芥蘭	三絲羹	蔬菜類 1.2 份 495.3
19	2/17	四	紅藜飯	南瓜百頁	關東煮	有機油江菜	海芽蘿蔔湯	水果類 1.0 份 171.2
20	2/18	五	蕎麥飯	和風蘭花干	日式白菜	薑絲A菜	番茄黃芽湯	油蔴菜與藍藻種子類 2.5 份 176.4
21	2/21	一	客家炒飯條	蠔油豆腐	有機茼蒿菜	鮑菇蘿蔔湯	全穀根莖類 2.3 份 316.4	
22	2/22	二	有機白米飯	咖哩麵腸	豆皮高麗	有機黑葉白菜	味噌湯	豆魚肉蛋類 1.8 份 134.1
23	2/23	三	胚芽飯	糖醋豆腸	香菇黃瓜	雙色花椰	海芽湯	蔬菜類 1.0 份 105.3
24	2/24	四	麥片飯	壽喜燒豆腐	三色玉米	有機萵苣菜	福菜高麗湯	水果類 1.0 份 205.2
25	2/25	五	玉米飯	素棒腿*2	海結油腐	薑絲菠菜	南瓜濃湯	油蔴菜與藍藻種子類 2.5 份 307.5
*每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、橘子、蘋果、小番茄、蓮霧、百香果							鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 260.0
*本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養標準」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。								

♣ 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：1/3 香鬆飯、1/7 豆乳烤麩、1/12 蜜汁腰果豆干、1/17 宮保豆干、2/14 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 1/19

♣ 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

世界衛生組織(WHO)建議，嬰幼兒 4 到 6 個月嬰幼兒可以開始用湯匙餵食副食品，1 歲後應以一般食物為主食、奶類為副食，以訓練咀嚼與吞嚥的能力，一路從泥狀、糊狀、較軟塊狀，到剪碎或小塊，父母可視孩子年齡與個別發展狀況來調整食物型態，慢慢加強咀嚼能力。但長期吃剪碎的食物除了會影響口腔咀嚼功能發展得不好，導致肌肉協調性及語言發展能力受阻外，對身體健康的影響往往是全身性的，常會看到的問題大概會有以下這些：

1. 影響腸胃功能發育，會引起腸胃不適和影響營養吸收
2. 大腦活化降低，學習緩慢
3. 注意力差，上課易發呆分心
4. 情緒自我管理差，易生氣、躁動，無法安靜學習

學齡前是孩子訓練咀嚼的黃金時期，但咀嚼能力是通過後天訓練獲得的，每個成長階段都有不同的訓練方法：

6 個月：開始添加輔食，此時正是咀嚼敏感期，是孩子循序漸進接受各類食物的最好時機。剛開始添加時，寶寶可能會把食物頂出來或者出現乾嘔的反應，因還不會吞嚥食物，要多嘗試幾次，寶寶才會適應輔食，協調吞嚥能力。

7-9 個月：適合泥狀、半流質、粗糙小塊食物。出牙時期，給孩子吃小餅乾、烤饅頭片等，讓他練習咀嚼。磨擦牙齦，促使牙床骨的發育，幫助乳牙萌出。

10-12 個月：孩子到這個階段已經具咀嚼能力了，可以開始添加半固體或者軟的固體食物，如肉粥、面片、煮爛的青菜等。這一階段也是訓練孩子自己取食的好機會，培養他們自己吃飯的好習慣，同時還能鍛鍊寶寶的抓握能力。

1 歲後：1 歲的孩子完全可以自己吃飯，可從稀粥開始，讓他自己學習吃飯，然後逐步調整為軟糯的米飯。帶葉蔬菜先切碎，從煮熟的蔬菜葉開始給孩子添加，然後過渡到整個蔬菜碎。麵包及饅頭慢慢給孩子，並且把烤好的麵包干或饅頭干讓孩子自己拿著吃，鍛鍊孩子的咀嚼及吞嚥能力。

3-6 歲：家長可以通過兩種方法來幫助孩子，一是逐步添加粗纖維食物；二是通過針對性練習鍛鍊幼兒口腔肌肉群，從而達到幼兒咀嚼能力的提升。

資料來源：

<https://kknews.cc/baby/z9x9n4a.html>

<https://www.leaderkid.com.tw/2020/06/14/8594/>

https://healthmedia.com.tw/blog/personal_news_detail.php?id=3107

<https://health.tvbs.com.tw/medical/307211>

<http://iamorthotw.blogspot.com/2017/10/blog-post.html>