

臺北市內湖區麗山群組 111 年 4 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	4/1	五	小米飯	炒蘭花干	日式白菜	薑絲地瓜葉	綠豆薏仁湯	水	257.2	
2	4/4	一	清明連假				果	全穀根莖類 4.3 份	0.0	
3	4/5	二	清明連假				供	豆魚肉蛋類 1.4 份	0.0	
4	4/6	三	蕎麥飯	三杯素雞	什錦彩繪	炒芥蘭	玉米洋芋湯	應	蔬菜類 1.6 份	166.5
5	4/7	四	廣式炒飯		香滷油腐	有機荷葉白菜	黃瓜枸杞湯	互	水果類 1.0 份	213.1
6	4/8	五	麥片飯	紅燒豆腸	脆炒黃瓜	薑絲菠菜	味噌蔬菜湯	相	油脂與堅果種子類 2.5 份	123.5
7	4/11	一	燕麥飯	彩椒豆包	西芹炒麵腸	有機福山萵苣	藥膳蘿蔔湯	配	全穀根莖類 3.8 份	91.1
8	4/12	二	番茄螺絲麵		素雞排	有機高麗菜	蘑菇濃湯	搭	豆魚肉蛋類 2.3 份	194.0
9	4/13	三	地瓜飯	味噌凍豆腐	鮑菇黃瓜	薑絲油菜	薑絲海芽湯	配	蔬菜類 1.6 份	170.4
10	4/14	四	糙米飯	糖醋烤麩	玉米三色	有機黑葉白菜	金針竹筍湯	互	水果類 1.0 份	32.8
11	4/15	五	雜糧飯	蒲燒素肚	麻婆豆腐	薑絲花椰	黃芽金菇湯	搭	油脂與堅果種子類 2.5 份	200.7
12	4/18	一	沙茶米苔目		芹菜炒百頁	有機青松菜	鮮菇玉米湯	配	全穀根莖類 3.7 份	139.6
13	4/19	二	有機白米飯	鐵板干片	咖哩玉米白花	有機荷葉白菜	味噌大根湯	搭	豆魚肉蛋類 2.4 份	630.5
14	4/20	三	薏仁飯	壽喜燒豆包	芹香干絲	薑絲空心菜	義式田園湯	配	蔬菜類 1.7 份	200.2
15	4/21	四	香鬆飯	白醬南瓜豆腸	鮮菇高麗	有機油江菜	三絲羹	配	水果類 1.0 份	134.6
16	4/22	五	胚芽飯	香菇素肉燥	關東煮	薑絲芥蘭	青木瓜枸杞湯	搭	油脂與堅果種子類 2.5 份	328.4
17	4/25	一	芝麻飯	筍干燒麵腸	白菜寬粉	有機福山萵苣	酸菜冬粉湯	配	全穀根莖類 3.7 份	37.9
18	4/26	二	有機白米飯	咖哩烤麩	彩蔬鮑菇	有機小松菜	肉骨茶湯	搭	豆魚肉蛋類 2.7 份	118.2
19	4/27	三	紫米飯	糖醋地瓜豆腸	高麗菜捲	蔥酥青江菜	酸辣湯	配	蔬菜類 1.4 份	123.9
20	4/28	四	紅藜飯	麻油凍豆腐	紅絲花椰	有機高麗菜	紫菜蘿蔔湯	配	水果類 1.0 份	241.1
21	4/29	五	芋香米粉湯		炸豆腐	有機鹹葉白菜	豆沙包	搭	油脂與堅果種子類 2.5 份	172.0
*每日皆供應水果，水果種類有：梨子、西瓜、柳丁、小番茄、蓮霧							配	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量開立其中份數是指以一週平均量計算每人每日應供應之份數。							配	不超過800毫克	170.0	

- * 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：4/14 糖醋烤麩、4/21 香鬆飯、4/25 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 4/27
- * 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、周一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 < 吃出你的耀「眼」人生 >

眼睛是我們的靈魂之窗，透過這二扇窗口，可以讓我們看書、寫字、欣賞世界上美麗的景物。想要有良好的視力，除了平時要注意眼睛的保養外（像是寫字要有充足的光線、閱讀要有適當的距離、常常遠眺青山...等等），若是能多攝取一些對眼睛有幫助的食物，對於視力之維護都將有相當的助益。以下列出對眼睛保健有益處的營養素：

營養素名稱	對眼睛的功能	食物來源
1. 維生素 A	維生素 A 被稱之為「眼睛的維生素」，幫助視紫質的形成，使眼睛適應光線的變化，維持在黑暗光線下的視覺，防止視力減退、眼睛乾澀。	肝臟、蛋黃、深綠色蔬菜（油菜、萵蒿、韭菜花、芥藍菜、青江菜）
2. 類胡蘿蔔素	β 胡蘿蔔素在體內轉化成維生素 A。其他的如葉黃素、玉米黃素具備抗氧化功效，可保護水晶體及視網膜黃斑部。	胡蘿蔔、蕃茄、南瓜、木瓜、地瓜、玉米、深色蔬果
3. 維生素 C、E	具有抗氧化的功能，減少自由基對於血管的傷害，維繫眼睛血管的完整、強化微血管的彈性、促進血液循環、維繫正常眼球壓力。	維生 C：柑橘類水果（柳丁、橘子）、芭樂、深綠色蔬菜。維生 E：植物油、小麥胚芽、全穀類、植物油
4. 維生素 B	參與能量代謝，維持視力神經系統的功能。	全穀類、肝臟、酵母、胚芽、豆類、牛奶、肉類等
5. DHA	促進腦部及視網膜的發育	深海魚類如鮪魚、鮭魚、鯖魚等
6. 礦物質-鋅	與視網膜黃斑部的健康有關。	瘦豬肉、小麥胚芽、蛋、牡蠣
7. 部分中藥	滋肝補腎、益精明目	枸杞、菊花、決明子

小朋友，要記得眼睛需要每天供給充足的營養、運動與休息，每日使用 4 電(電視、電腦、手機、電玩)不超過 2 小時，且每近距離用眼 30 分鐘就要休息 10 分鐘，讓眼睛獲得完全的休息，千萬不要讓它過度疲勞，得了近視後悔就來不及囉！