

臺北市內湖區麗山群組 111 年 4 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		
1	4/1	五	小米飯	炸虱目魚柳	蘭花干肉片	蒜香地瓜葉	綠豆薏仁湯	水		156.7		
2	4/4	一	清明連假							全穀根莖類 4.2 份	0.0	
3	4/5	二	清明連假							豆魚肉蛋類 3.3 份	0.0	
4	4/6	三	蕎麥飯	三杯豬肉	白菜麵筋	柴香芥蘭	雞蓉濃湯	供 應 相 互 搭 配	蔬菜類 1.4 份	412.8		
5	4/7	四	廣式炒飯			茶香雞腿	有機荷葉白菜		黃瓜龍骨湯	水果類 1.0 份	139.5	
6	4/8	五	麥片飯	蒜泥白肉	柴香蒸蛋	薑絲菠菜	味噌蔬菜湯		油類與堅果種子類 2.5 份	131.2		
7	4/11	一	燕麥飯	魚香肉柳	西芹炒黑輪	有機福山萵苣	藥膳雞湯		全穀根莖類 3.8 份	54.4		
8	4/12	二	番茄肉醬螺絲麵			鹽酥雞	有機高麗菜		蘑菇濃湯	豆魚肉蛋類 2.6 份	190.0	
9	4/13	三	地瓜飯	蒲燒鯛	鮑菇黃瓜	薑絲油菜	薑絲海芽湯		蔬菜類 1.4 份	73.0		
10	4/14	四	糙米飯	拉油里肌	紅蘿蔔炒蛋	有機黑葉白菜	金針竹筍湯		水果類 1.0 份	79.8		
11	4/15	五	雜糧飯	蔥油雞	麻婆豆腐	蒜香花椰	黃芽肉絲湯		油類與堅果種子類 2.5 份	194.6		
12	4/18	一	沙茶米苔目			百結燒肉	有機青松菜		玉米蛋花湯	全穀根莖類 3.7 份	124.6	
13	4/19	二	有機白米飯	腰果魚丁	咖哩炒蛋	有機荷葉白菜	味噌大根湯		豆魚肉蛋類 2.6 份	143.8		
14	4/20	三	薏仁飯	壽喜燒肉片	芹香干絲	蒜香空心菜	義式田園湯		蔬菜類 1.6 份	167.6		
15	4/21	四	香鬆飯	白醬南瓜雞	培根高麗	有機油江菜	三絲羹		水果類 1.0 份	125.0		
16	4/22	五	胚芽飯	香菇肉燥	關東煮	薑絲芥蘭	青木瓜雞湯		油類與堅果種子類 2.5 份	304.1		
17	4/25	一	芝麻飯	豆酥魚丁	白菜寬粉	有機福山萵苣	酸菜鴨肉湯		全穀根莖類 3.7 份	45.0		
18	4/26	二	有機白米飯	咖哩雞	彩蔬鮑菇	有機小松菜	肉骨茶湯		豆魚肉蛋類 2.7 份	122.3		
19	4/27	三	蔬食日：紫米飯、紅茶滷蛋、糖醋地瓜豆腐、蔥酥青江菜、酸辣湯							蔬菜類 1.4 份	494.3	
20	4/28	四	紅藜飯	麻油雞	花椰炒肉絲	有機高麗菜	紫菜蛋花湯		水果類 1.0 份	173.0		
21	4/29	五	芋香米粉湯			五香豬排	有機蕪菜白菜		豆沙包	油類與堅果種子類 2.5 份	47.2	
*每日皆供應水果，水果種類有：棗子、西瓜、柳丁、小番茄、蓮霧									鈣：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。									不超過800毫克	152.0		

- ❖ 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：4/6 雞茸濃湯、4/12 蘑菇濃湯、4/14 紅蘿蔔炒蛋、4/21 白醬南瓜雞供應含有「奶類」。
- ❖ 本月菜單：4/1 炸虱目魚柳、4/19 腰果魚丁、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	深海魚類如鮭魚、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