

臺北市內湖區麗山群組 114 年 4 月份學校午餐素食菜單

NO	日期	星期	主食	副食		湯	水果	附餐	一週平均供應之份數	每日鈣量
1	4/1	二	番茄義大利麵		香酥豆腐球	有機油江菜	芋香西米露			258.0
2	4/2	三	地瓜飯	山東凍豆腐	芹香豆包	有機高麗菜	油片海芽湯		全穀根莖類 4.4 份	239.0
3	4/7	一	紅藜飯	紅燒方干	白菜麵腸	有機小松菜	酸辣湯		豆魚肉蛋類 2.6 份	571.5
4	4/8	二	香鬆飯	杏片豆腸	築前煮	有機小白菜	藥膳豆捲湯	豆奶	蔬菜類 1.7 份	175.8
5	4/9	三	蔬食日:菇菇炒飯、梅菜黑干、雙色花椰、枸杞冬瓜湯						水果類 1.0 份	331.3
6	4/10	四	有機糙米飯	五香花干	素蒼蠅頭	有機高麗菜	味噌蔬菜湯	豆奶	油質與堅果種子類 2.5 份	705.8
7	4/11	五	薏仁飯	沙茶干片	上海年糕	蠔油芥蘭	香菇米粉湯			833.8
8	4/14	一	燕麥飯	西芹素雞	香菇油腐	有機黑葉白菜	青木瓜湯	豆奶	全穀根莖類 4.1 份	342.0
9	4/15	二	有機白米飯	彩椒烤麩	腐皮炒水蓮	有機青松菜	四神湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	288.0
10	4/16	三	小米飯	醬香麵腸	高麗炒麵筋	薑絲地瓜葉	白菜羹		蔬菜類 1.5 份	131.7
11	4/17	四	紅燒素香麵		雲菜捲*1	有機荷葉白菜	豆沙包		水果類 1.0 份	140.3
12	4/18	五	有機糙米飯	佛跳牆素肉	豆香玉米	薑絲油麥菜	海結豆腐湯		油質與堅果種子類 2.5 份	165.0
13	4/21	一	紫米飯	糖醋豆腸	彩蔬鮑菇	有機高麗菜	南瓜濃湯	豆奶		144.0
14	4/22	二	有機米海苔飯	三杯百頁	紫米珍珠丸*2	有機蘿蔓萵苣	金菇筍片湯	堅果包	全穀根莖類 4.5 份	257.0
15	4/23	三	芝麻飯	照燒油腐	黃芽干絲	薑絲油麥菜	薑母蔬菜湯		豆魚肉蛋類 2.6 份	129.8
16	4/24	四	有機糙米飯	南瓜咖哩凍豆腐	什錦干片	有機小白菜	黃瓜湯		蔬菜類 1.6 份	607.6
17	4/25	五	鮮蔬炒飯條		椒鹽素雞腿*2	薑絲油菜	豆皮紫菜湯	豆奶	水果類 1.0 份	98.3
18	4/28	一	麥片飯	BBQ醬燒素雞	柚香素肚	有機高麗菜	芹菜蘿蔔湯		油質與堅果種子類 2.5 份	121.7
19	4/29	二	有機白米飯	酸菜炒麵腸	三杯醬冬粉	有機油江菜	味噌豆腐湯	豆奶		209.0
20	4/30	三	雜糧飯	京醬方干	鹹酥什錦	薑絲青江菜	田園濃湯			923.3
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、鳳梨、小番茄、西瓜									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	392.5

♣ 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素或局處相關來文政策而更動而更動。

♣ 本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用。♣ 本菜單全面使用非基改玉米及豆製品。

♣ 4/8、4/10、4/14、4/21、4/25、4/29 供應低糖豆奶。

♣ 本月菜單：4/8 杏片豆腸、4/8 香鬆飯、4/23 芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，4/22 提供堅果包，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 4/9。

♣ 中央補助：生鮮食材供應全面為非基因改造產品，每週二供應有機白米、周一周二周四供應有機蔬菜 4/15 提供豆奶，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。

♣午餐園地 – <乳類的營養>

• 乳類及其製品所含的營養素非常充裕，各種營養素，包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質都有，是營養價值高的食品。但其組成會受牛奶的品種、泌乳期、年齡、季節、飼料、環境溫度等因素影響而變動。

• 蛋白質：

牛奶的蛋白質約佔 3.5%，提供成人 8 種必需胺基酸，在人體內也有很好的利用率，屬於完全蛋白質。這些蛋白質主要分二類，酪蛋白(80%)和乳清蛋白(20%)。在腸道中，乳清蛋白較酪蛋白容易被吸收。

• 脂肪：

乳脂肪的含量變異最大，通常佔 3.0~3.8%，在夏天，乳脂肪的含量較低。乳脂肪不僅提供必需脂肪酸和熱量，也提供脂溶性維生素。乳脂肪與一般動物性油脂一樣，含較少的不飽和脂肪酸。但其特殊的地方是短鏈脂肪酸含量較多，這也是構成牛奶特殊風味的主要因素。

• 醣類：

牛奶中的醣類有乳糖、葡萄糖、半乳糖、及其他醣類。雖然牛奶中的醣量不少，但因主要成分為乳糖(約牛奶含量的 4.9%，其甜度較蔗糖低)，所以喝起來時，不會察覺有甜味。對於需要控制醣類攝取的病人，記得也要將牛奶中的醣量算進去。有些人喝牛奶會腹瀉，主要是腸道中乳糖酶(分解乳糖的酵素)含量降低或缺乏所引起。

• 鈣及維生素 D：牛奶含豐富的鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣(成人每日鈣質建議攝取量為 1000 毫克)。每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高，且牛奶含有適量的維生素 D 及鎂能幫助鈣的吸收。



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 4 月 15 日前投入學務處之午餐有獎徵答紙箱內，將抽獎送出精美小禮物!) / 請用○或 ×來回答：

1. () 每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高
2. () 牛奶富含鈣質，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣質，是飲食中鈣質的良好來源

_____年_____班 座號_____姓名_____