

臺北市內湖區麗山群組 114 年 3 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	3/3	一	蕎麥飯	匈牙利素肚	黃芽干絲	有機廣島菜	玉米濃湯	全穀根莖類 4.2 份	194.1	
2	3/4	二	有機米香鬆飯	素沙茶豆干	螞蟻上樹	有機小松菜	薑絲紫菜湯	豆魚肉蛋類 2.6 份	613.0	
3	3/5	三	地瓜飯	鹹酥什錦	素燥油腐	薑絲油菜	金菇筍片湯	蔬菜類 1.5 份	241.5	
4	3/6	四	雜糧飯	黃燻豆包	樹子龍鬚菜	有機山茼蒿	玉米扁蒲湯	水果類 1.0 份	143.7	
5	3/7	五	味噌玉米炒飯		五香花干	薑絲地瓜葉	芹香蘿蔔湯	豆奶 油質與堅果種子類 2.5 份	345.2	
6	3/10	一	小米飯	鮮菇燴豆腐	白菜麵腸	有機高麗菜	枸杞冬瓜湯	全穀根莖類 3.7 份	233.9	
7	3/11	二	炸醬麵		香酥素排	有機青松菜	香菇白玉湯	豆奶 豆魚肉蛋類 2.1 份	2189.0	
8	3/12	三	紫米飯	芹香素雞	素燒茄子	薑絲A菜	味噌海芽湯	蔬菜類 1.7 份	338.1	
9	3/13	四	燕麥飯	麻油烤麩	高麗炒腐竹	有機荷葉白菜	黃芽榨菜湯	豆奶 水果類 1.0 份	141.6	
10	3/14	五	有機糙米飯	照燒油腐	彩繪黃瓜	蠔油芥蘭	南瓜濃湯	油質與堅果種子類 2.5 份	125.6	
11	3/17	一	海苔飯	素蒼蠅頭	關東煮	有機油江菜	結頭芹菜湯	全穀根莖類 4.1 份	559.0	
12	3/18	二	有機米芝麻飯	金針菇豆包捲	家常蘿蔔糕	有機A菜	青菜豆腐湯	補助豆 豆魚肉蛋類 2.8 份	333.7	
13	3/19	三	蔬食日: 咖哩炒飯、香滷黑干、香菇花椰、酸辣湯						蔬菜類 1.5 份	346.1
14	3/20	四	有機糙米飯	糖醋豆腸	青紅玉米	有機小松菜	鮮菇冬瓜湯	豆奶 水果類 1.0 份	156.2	
15	3/21	五	紫米飯	紫菜捲	三杯方干	薑絲青江菜	番茄高麗湯	油質與堅果種子類 2.5 份	501.6	
16	3/24	一	日式烏龍麵		照燒素雞腿*2	有機福山高苣	味噌豆腐湯	豆奶 全穀根莖類 3.9 份	1912.5	
17	3/25	二	有機白米飯	泰式打拋干丁	柚香素肚	有機荷葉白菜	椰漿紫米紅豆湯	堅果包 豆魚肉蛋類 2.9 份	531.9	
18	3/26	三	薏仁飯	年糕素雞丁	泡菜豆腐	炒菠菜	大醬豆捲湯	蔬菜類 1.5 份	176.2	
19	3/27	四	紅藜飯	酸菜炒麵腸	越南寬粉	有機味美菜	藥膳花椰湯	豆奶 水果類 1.0 份	116.8	
20	3/28	五	有機糙米飯	素膳糊	客家小炒	有機高麗菜	鳳梨苦瓜湯	油質與堅果種子類 2.5 份	543.9	
21	3/31	一	小米飯	鹹水豆包	南瓜泥豆腐	有機黑葉白菜	海結金菇湯		286.4	
*每日皆供應水果，水果種類有：橘子、櫻桃、小番茄、棗子								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	409.8	

- * 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。

* 3/7、3/11、3/13、3/20、3/24、3/27 供應低糖豆奶。

- * 本月菜單：3/4 有機米香鬆飯、3/18 有機米芝麻飯、3/26 年糕素雞丁含有花生、腰果、芝麻等堅果類，3/25 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 3/19。

- * 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 3/18 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 - <諾羅病毒>

諾羅病毒是在 1968 年美國俄亥俄州的諾沃克 (Norwalk) 發生的流行性腸胃炎事件中發現，是最常引起病毒性腸胃炎的病毒之一。它的傳染力及散播力非常快速廣泛，而且病毒顆粒非常少量即可致病，潛伏期為 24 至 48 小時，諾羅病毒的感染經常在每年的 11 月至 3 月間達到高峰。

● 發生原因

1. 人是唯一的帶病毒者，主要透過糞口途徑傳染，如：與病患分享食物、水、器皿、接觸到病患的嘔吐物、排泄物或病患曾接觸的物體表面、吃到或喝到污染的食物或飲料。
2. 依據美國疾病管制局 (CDC) 的評估，諾羅病毒 57% 經由食物傳播、16% 為人傳人、3% 藉由被病毒污染的水傳播。
3. 易受污染的食品有即食食品、沙拉、三明治、冰品、水果及生鮮魚貝類。
4. 最易發生的場所包括飯店、長期養護機構及學校等人口密集場所。

- 發病症狀：主要症狀有噁心、嘔吐、腹部絞痛和水樣不帶血腹瀉。全身性症狀有頭痛、肌肉酸痛、倦怠等，部分病患會有輕微發燒的現象，症狀通常持續 24 到 72 小時。

● 預防方式：

1. 勤洗手，特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。
2. 飲水要先煮沸再飲用，所有食物都應清洗乾淨並澈底煮熟，絕不生食。
3. 外食要選擇乾淨衛生的餐飲場所。
4. 不需烹煮的食物應該儘快吃完。
5. 食物需要封上保鮮膜以預防污染，吃剩的食物應該放在溫度適中的冰箱中儲存。
6. 被污染的食物或者懷疑被污染的食物必須被丟棄。
7. 注意居家環境衛生，必要時可用漂白水消毒。



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 14 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. () 諾羅病毒傳播力非常廣泛及快速，每年 11 月至 3 月是感染高峰期
2. () 於進食前或如廁後確實洗淨雙手，可以有效預防諾羅病毒的散播及感染

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 14 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. () 諾羅病毒傳播力非常廣泛及快速，每年 11 月至 3 月是感染高峰期
2. () 於進食前或如廁後確實洗淨雙手，可以有效預防諾羅病毒的散播及感染

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 14 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. () 諾羅病毒傳播力非常廣泛及快速，每年 11 月至 3 月是感染高峰期
2. () 於進食前或如廁後確實洗淨雙手，可以有效預防諾羅病毒的散播及感染

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 14 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. () 諾羅病毒傳播力非常廣泛及快速，每年 11 月至 3 月是感染高峰期
2. () 於進食前或如廁後確實洗淨雙手，可以有效預防諾羅病毒的散播及感染

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 14 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. () 諾羅病毒傳播力非常廣泛及快速，每年 11 月至 3 月是感染高峰期
2. () 於進食前或如廁後確實洗淨雙手，可以有效預防諾羅病毒的散播及感染

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 14 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. () 諾羅病毒傳播力非常廣泛及快速，每年 11 月至 3 月是感染高峰期
2. () 於進食前或如廁後確實洗淨雙手，可以有效預防諾羅病毒的散播及感染

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 3 月 14 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. () 諾羅病毒傳播力非常廣泛及快速，每年 11 月至 3 月是感染高峰期
2. () 於進食前或如廁後確實洗淨雙手，可以有效預防諾羅病毒的散播及感染

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____