

臺北市內湖區麗山群組 113 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	一	香鬆飯	香酥什錦	番茄豆腸	有機高麗菜	香菇冬瓜湯		235.5	
2	4/2	二	南瓜素火腿飯	糯米椒炒豆干	有機油江菜	綠豆薏仁湯	豆奶	全穀根莖類 4.3 份	522.9	
3	4/3	三	有機糙米飯	素卡拉雞排*2	醬燒豆腐	薑絲地瓜葉	金針竹筍湯	豆魚肉蛋類 2.4 份	195.5	
4	4/8	一	紅藜飯	打拋干丁	豆包白菜	有機小松菜	薑絲紫菜湯	蔬菜類 1.5 份	541.4	
5	4/9	二	有機白米飯	高麗菜捲*1	什錦有機黑木耳	有機小白菜	田園濃湯	豆奶	水果類 1.0 份	
6	4/10	三	地瓜飯	香滷苦瓜素肚	蘑菇醬花椰	薑絲油麥菜	四神湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	115.3	
7	4/11	四	有機糙米飯	雲菜捲*1	腰果豆腐	有機高麗菜	羅宋湯		406.1	
8	4/12	五	客家炒飯條	蜜汁腰果豆干	蠔油芥蘭	黃瓜素丸湯	豆奶		255.7	
9	4/15	一	燕麥飯	香滷花干	素關東煮	有機黑葉白菜	玉米菇湯	全穀根莖類 4.0 份	258.8	
10	4/16	二	有機白米飯	西芹豆包	香菇素燥油腐	有機味美菜	酸辣湯	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	
11	4/17	三	小米飯	番茄味噌素雞	麻油猴頭菇	薑絲地瓜葉	冬瓜香菇湯	蔬菜類 1.5 份	251.0	
12	4/18	四	麵線羹	蜜棗豆腸	有機小白菜	芝麻包	豆奶	水果類 1.0 份	153.5	
13	4/19	五	有機糙米飯	炸素雞腿*2	素蒼蠅頭	有機蔬菜	芹香素丸湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	521.4	
14	4/22	一	紅藜飯	三杯百頁	香菇黃瓜	有機高麗菜	針菇海芽湯		336.7	
15	4/23	二	有機米海苔飯	素佛跳牆	螞蟻上樹	有機小松菜	味噌大根湯	堅果	全穀根莖類 4.0 份	
16	4/24	三	蔬食日:香菇芋頭粥、滷黑干、雙色花椰、冰心地瓜						豆魚肉蛋類 2.3 份	348.7
17	4/25	四	有機糙米飯	炸什錦	薑汁燴拌蓮藕	有機小白菜	藥膳湯	豆奶	蔬菜類 1.6 份	
18	4/26	五	雜糧飯	宮保豆干	鮮菇燴豆腐	薑絲A菜	南瓜濃湯		水果類 1.0 份	
19	4/29	一	哨子麵疙瘩	柚香油豆腐	有機荷葉白菜	鮮蔬湯	豆奶	油脂與堅果種子類 2.5 份	201.4	
20	4/30	二	有機白米飯	素沙茶豆包	豆香玉米	有機山菠菜	筍片福菜湯		322.0	
*每日皆供應水果，水果種類有：橘子、小番茄、棗子、西瓜、葡萄								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	328.7	

* 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。

* 4/2、4/9、4/12、4/18、4/25、4/29、供應低糖或無糖豆奶。

* 本月菜單：4/1 香鬆飯、4/11 腰果豆腐、4/12 蜜汁腰果豆干、4/18 蜜棗豆腸、4/18 芝麻包、4/26 宮保豆干；含有花生、腰果、芝麻等堅果類，3/26 提供堅果包，不適合其過敏體質者食用。

* 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 4/16 提供補助豆奶，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 - 均衡飲食

什麼是均衡飲食呢？今天我們利用新版飲食指南將均衡飲食具體化

1. 全穀根莖類

全穀根莖類為醣類的主要來源，其包括白飯、糙米飯、麵條、冬粉、吐司、饅頭、地瓜、南瓜、紅豆、蓮子等食物。攝取全穀類食物，可獲得較豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質以及膳食纖維。

2. 蔬菜類

蔬菜類含豐富的膳食纖維，熱量低，能增加飽足感，包括葉菜類、紅/黃甜椒、牛番茄、菇類以及豆莢類等。蔬菜的顏色繁多，可提供不同的植化素：

(1) 茄紅素：富含於大蕃茄、紅甜椒。為天然抗氧化劑，有去除自由基的功能。

(2) 葉黃素：人體眼睛黃斑部成分，可預防黃斑部之病變。

(3) 花青素：天然抗氧化劑，具有清除自由基之功能。

3. 水果類

水果類含有豐富的維生素 C，可促進膠原蛋白合成及鐵質的吸收。芭樂、柑橘類、奇異果等水果含較豐富的維生素 C。然而，水果的熱量較高、糖分也高，因此，儘量避免以喝果汁的方式取代吃水果。

4. 豆魚蛋肉類

可提供人體蛋白質，包括黃豆類製品、魚、海鮮、肉類、蛋。

建議選擇零膽固醇、飽和脂肪含量低的黃豆類製品以及富有 ω-3 脂肪酸的深海魚類及低脂肪含量的肉品。

5. 低脂乳品類

奶類含豐富的鈣質，可預防骨質疏鬆的發生，包括鮮奶、優格、起司、優酪乳等。購買時選擇低脂乳品，減少飽和脂肪酸的攝取。

6. 油脂及堅果種子類

包括烹調用油與堅果種子類。選擇植物油，少用動物油，以減少心血管之負擔。堅果類建議適量攝取及選擇無調味之堅果為佳。

