

臺北市內湖區麗山群組 113 年 1-2 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	1/1	一	元旦放假						全穀類 4.3 份	0.0	
2	1/2	二	有機白米飯	麻油豆腐	番茄豆腐	有機小白菜	紫米桂圓湯圓	豆魚肉蛋類 2.9 份	237.3		
3	1/3	三	香菇油飯				紅燒素肚	薑絲油淋	素肉醬湯	蔬菜類 1.7 份	102.6
4	1/4	四	紅藜飯	炸素雞腿*2	黃芽干絲	有機山萵苣	芹香蘿蔔湯	輔助豆奶	水果類 1.0 份	156.3	
5	1/5	五	有機糙米飯	梅菜苦瓜燻腿	黃瓜豆包	雙色花椰	海結金針湯	由臨與堅果種子類 2.5 份	436.6		
6	1/8	一	芝麻飯	素醬麵頭	開胃燻	有機荷蘭白菜	薑木瓜豆皮湯	全穀類 3.7 份	568.3		
7	1/9	二	地瓜飯	紅糟豆腐	芝麻菜豆拌素雞	有機羅漢菜	素菜菇菇湯	豆奶	豆魚肉蛋類 2.5 份	122.4	
8	1/10	三	素菜麵疙瘩				高麗菜捲	薑絲小白菜	結菜油片湯	蔬菜類 1.6 份	200.0
9	1/11	四	有機糙米飯	三杯百頁	荷葉小炒	有機菠菜	羅宋湯	豆奶	水果類 1.0 份	308.7	
10	1/12	五	薏仁飯	咖哩豆腐	芋頭豆香白菜	薑絲青江菜	玉米濃湯	由臨與堅果種子類 2.5 份	163.5		
11	1/15	一	小米飯	瓜仔素肉燻	炸蔬菜餅	有機山萵苣	珍菇蓮瓜湯	全穀類 3.8 份	697.3		
12	1/16	二	有機白米飯	糖醋燻腿	素魚香茄子	有機高麗菜	黃瓜枸杞湯	堅果包	豆魚肉蛋類 2.2 份	254.1	
13	1/17	三	雞糞飯	冬瓜燻花干	鮮菇燻豆腐	蒜香菠菜	海芽薑絲湯	蔬菜類 1.6 份	180.6		
14	1/18	四	有機糙米飯	素卡哇里*2	青紅玉米	有機A菜	味噌素菜湯	豆奶	水果類 1.0 份	204.5	
15	1/19	五	山藥香菇粥				素菜捲	有機小白菜	芋泥包	由臨與堅果種子類 2.5 份	253.5
寒假快樂											
16	2/16	五	有機糙米飯	蜜汁腰果豆干	油片炒高麗菜	薑絲A菜	味噌豆腐湯	全穀類 4.5 份	0.0		
17	2/17	六	紫米飯	酸菜燻豆腐	芹香素甜不辣	有機蔬菜	素菜豆燻湯	豆魚肉蛋類 2.7 份	0.0		
18	2/19	一	麥片飯	南瓜百頁	麻油燻頭菇	有機蔬菜	素膳湯	蔬菜類 1.8 份	0.0		
19	2/20	二	紅藜飯	咖哩豆包	雙色花椰	有機蔬菜	白菜素丸湯	水果類 1.0 份	209.2		
20	2/21	三	蔬食日:香菇素雞腿、五香滷油豆腐、薑絲菠菜、冰心地瓜						由臨與堅果種子類 2.5 份	233.1	
21	2/22	四	有機糙米飯	素菜捲	三色麵筋	有機蔬菜	番茄黃芽湯	豆奶	全穀類 3.9 份	134.2	
22	2/23	五	蕎麥飯	糖醋地瓜豆腐	香脆菇炒豆包	綠油芥蘭	蘿蔔糕湯	豆魚肉蛋類 2.2 份	201.9		
23	2/26	一	芝麻飯	芋香燻豆腐	蝦蟇上樹	有機蔬菜	福菜桂竹筍湯	蔬菜類 1.6 份	135.2		
24	2/27	二	青醬義大利麵				什錦燻*2	有機蔬菜	白菜燻	水果類 1.0 份	113.3
二二八放假											
25	2/29	四	有機糙米飯	豆豉糯米椒炒豆干	咖哩花椰	有機蔬菜	芋香米粉湯	輔助豆奶	由臨與堅果種子類 2.5 份	201.7	
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、柳丁、小番茄、蓮霧、蘋果 ※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，其中份數是指以一週平均計算每人每日應供應之份數。								鈣：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 328.8		

♣ 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。

♣ 1/4、1/9、1/12、1/18、2/19、2/23、2/27、2/29 供應低糖或無糖豆奶。

♣ 本月菜單：1/3 香菇油飯、1/8 芝麻飯、1/9 芝麻菜豆拌素雞、2/16 蜜汁腰果豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類，1/16 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 1/4、2/23 提供輔助豆奶，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 - 青椒、彩椒的身世之謎

小朋友你也和蠟筆小新一樣討厭吃「青椒」嗎?你知道青椒長大之後會變成什麼呢?答案是：甜椒。

其實，青椒就是甜椒的未成熟果實，帶有比較強烈的特殊「椒味」。隨著果實逐漸成熟的過程中，青椒果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，同時茄紅素會越來越多地累積在果實中，使得果實轉變為紅色或橙黃色，最後「轉大人」就變成熟果——甜椒！

因此可以說，青椒與甜椒實際上是同款植物。

青椒、紅椒、黃椒具 5 大營養:

1. 豐富維生素 C: 青椒是維生素 C 很高的蔬菜，同重量之下比橘子、柳丁都還高，做生菜沙拉的時候可以吃進滿滿的維生素 C，可增強身體抵抗力，在夏季時多吃，還能預防中暑。

青椒變身為甜椒的過程中，除了外觀顏色的變化外，其營養成分也有顯著的變化！舉例來說，比起青椒，紅色與黃色甜椒含有更豐富的維生素 C 和 E，其中紅椒的維生素 A 含量更是青椒的三倍之多。因此，對於想要補充維生素的人來說，紅色與黃色甜椒會是不错的选择唷！

2. 富含茶多酚: 青椒營養素當中的茶多酚有殺菌的效果，保護腸道裡的益菌，增加腸道的免疫功能保護腸道健康。

3. 含葉黃素保護眼睛: 天然來源葉黃素及玉米黃素只能從飲食中取得，因此青椒、菠菜、綠花椰菜、芥藍、等等都是天然補充葉黃素的好食物。

4. 防癌好幫手，抗氧化物質多: 青椒中的有效成分青椒素是一種抗氧化物質，含豐富β-胡蘿蔔素及維生素 C，可抑制細胞癌化。尤其彩色椒(黃、紅等)內養分更高。

5. 青椒富含膳食纖維: 膳食纖維含量可謂是「椒」中之王，對於預防便秘和促進腸道健康有很大的幫助！

不同顏色的甜椒各自具有不同的營養優勢，建議日常輪流攝取不同顏色的甜椒，這也是為什麼常鼓勵大家，攝取多種不同顏色的食材，我們才得以獲得多樣化的營養素，更能為身體建構更多元的保護力。



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素。

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 12 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. () 青椒會慢慢成熟，果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，最終變成紅椒黃椒。
2. () 攝取不同顏色的椒，可以補充維生素 A、C、E、膳食纖維等多元營養素

_____年_____班 座號_____姓名_____