

臺北市內湖區麗山群組 114 年 3 月份學校午餐菜單

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	匈牙利燉肉	黃芽干絲	有機廣島菜	玉米濃湯	全穀根莖類 4.2 份	239.1	
2	3/4	二	有機米香鬆飯	沙茶雞丁	螞蟻上樹	有機小松菜	紫菜蛋花湯	豆魚肉蛋類 2.7 份	306.7	
3	3/5	三	地瓜飯	避風塘魚丁	肉燥油腐	薑絲油菜	筍片鴨肉湯	蔬菜類 1.4 份	180.8	
4	3/6	四	雜糧飯	香菇雞	玉米蒸蛋	有機山萵蒿	蒲瓜龍骨湯	水果類 1.0 份	120.5	
5	3/7	五	味噌雞肉炒飯		五香豬排	蔥酥地瓜葉	黑輪湯	奶/豆 油脂與堅果種子類 2.5 份	310.6	
6	3/10	一	小米飯	炸虱目魚柳	白菜麵腸	有機高麗菜	枸杞冬瓜湯	全穀根莖類 3.9 份	137.1	
7	3/11	二	炸醬麵		蜜汁雞排	有機青松菜	蘿蔔排骨湯	奶/豆 豆魚肉蛋類 3.0 份	2204.8	
8	3/12	三	紫米飯	鹹豬肉炒豆干	義式炒蛋	薑絲A菜	味噌海芽湯	蔬菜類 1.6 份	291.3	
9	3/13	四	燕麥飯	麻油雞	高麗炒肉片	有機荷葉白菜	黃芽肉絲湯	水果類 1.0 份	147.8	
10	3/14	五	有機糙米飯	黑椒里肌	彩繪黃瓜	蠔油芥蘭	南瓜濃湯	奶/豆 油脂與堅果種子類 2.5 份	129.1	
11	3/17	一	海苔飯	奶油洋蔥豬柳	關東煮	有機油江菜	結菜雞湯	全穀根莖類 4.2 份	198.6	
12	3/18	二	有機米芝麻飯	茶香雞腿	家常蘿蔔糕	有機A菜	青菜豆腐湯	補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.4 份	296.6	
13	3/19	三	蔬食日:咖哩炒飯.綜合滷蛋.香菇花椰.酸辣湯						蔬菜類 1.5 份	210.2
14	3/20	四	有機糙米飯	白醬燉雞	青紅玉米	有機小松菜	冬瓜龍骨湯	奶/豆 水果類 1.0 份	134.2	
15	3/21	五	紫米飯	蒲燒鯛	三杯百頁	蔥酥青江菜	番茄高麗湯	奶/豆 油脂與堅果種子類 2.5 份	105.1	
16	3/24	一	日式柴魚烏龍麵		照燒雞腿	有機福山萵苣	味噌豆腐湯	奶/豆 全穀根莖類 4.0 份	1923.4	
17	3/25	二	有機白米飯	泰式魷魚	咖哩炒蛋	有機荷葉白菜	椰漿紫米紅豆湯	堅果包 豆魚肉蛋類 3.0 份	209.7	
18	3/26	三	薏仁飯	年糕炸雞	泡菜豆腐	炒菠菜	大醬肉片湯	蔬菜類 1.4 份	180.0	
19	3/27	四	紅藜飯	香茅檸檬魚	越南寬粉	有機味美菜	蒜香花椰菜湯	水果類 1.0 份	122.5	
20	3/28	五	有機糙米飯	粉蒸肉	客家小炒	有機高麗菜	蘿蔔貢丸湯	奶/豆 油脂與堅果種子類 2.5 份	536.8	
21	3/31	一	小米飯	鹽水雞	鮮肉燒賣*2	有機黑葉白菜	海結龍骨湯		147.0	
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、櫻桃、小番茄、棗子 ※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。								鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 375.9	

♣ 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。

♣ 本菜單含有蝦、牛奶、蛋、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，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。

♣ 本月菜單：3/3 玉米濃湯、3/12 義式炒蛋、3/14 南瓜濃湯、3/17 奶油洋蔥豬柳、3/20 白醬燉雞、3/25 椰漿紫米紅豆湯供應含有「奶類」；**3/7、3/11、3/20、3/24 供應保久乳**



♣ 本月菜單：3/4 有機米香鬆飯、3/5 避風塘魚丁、3/11 蜜汁雞排、3/18 有機米芝麻飯、3/26 年糕炸雞、3/27 越南寬粉含有花生、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。

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 – <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_____