

臺北市內湖區麗山群組 114 年 5 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	5/1	四	香菇油飯		照燒油腐	有機荷葉白菜	黃瓜蔬菜湯	水		107.1
2	5/2	五	薏仁飯	地瓜可樂餅*1	汕頭白菜	薑絲油麥菜	鮮菇玉米湯		全穀根莖類 4.3 份	666.5
3	5/5	一	紅藜飯	素蒼蠅頭	咖哩百頁	有機黑葉白菜	薑絲海芽湯		豆魚肉蛋類 2.4 份	524.2
4	5/6	二	有機白米飯	西芹豆腸	關東煮	有機味美菜	菇菇濃湯		豆奶 蔬菜類 1.3 份	217.7
5	5/7	三	地瓜飯	南瓜素肚	腰果玉米	薑絲小白菜	青菜豆腐湯		水果類 1.0 份	96.0
6	5/8	四	有機糙米飯	香滷花干	彩繪黃瓜	有機青江菜	紅豆椰奶湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	278.0
7	5/9	五	番茄螺絲麵		義式香料素雞腿*2	薑絲油菜	高麗鮮蔬湯		豆奶	283.1
8	5/12	一	海苔飯	咖哩豆腸	菇炒水蓮	有機小白菜	番茄黃芽湯	果	全穀根莖類 3.3 份	218.6
9	5/13	二	有機黑蠔菇素三杯炒飯		金針菇豆包捲*1	有機小松菜	三絲羹		補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.7 份	272.2
10	5/14	三	小米飯	蓮藕燒烤麩	回鍋干片	薑絲青江菜	黃瓜枸杞湯	供	蔬菜類 1.5 份	507.4
11	5/15	四	有機糙米飯	香酥豆腐	黃芽干絲	有機黑葉白菜	藥膳蔬菜湯		豆奶 水果類 1.0 份	496.1
12	5/16	五	紫米飯	香菇素肉燥	素雞鮑菇	薑絲地瓜葉	筍片豆包湯	應	油脂與堅果種子類 2.5 份	518.6
13	5/19	一	薏仁飯	莎莎醬素肚	青紅玉米	有機山菠菜	芹香素丸湯		全穀根莖類 4.6 份	164.9
14	5/20	二	有機白米飯	糖醋麵腸	彩椒豆包	有機白莧菜	榨菜冬粉湯	相	豆奶 豆魚肉蛋類 2.6 份	327.5
15	5/21	三	蔬食日:什錦蔬菜羹麵、紅茶滷方干、雙色花椰、芝麻包						蔬菜類 1.6 份	656.7
16	5/22	四	蕎麥飯	豉汁豆腐	螞蟥上樹	有機荷葉白菜	金菇蘿蔔湯	互	豆奶 水果類 1.0 份	257.6
17	5/23	五	有機糙米飯	宮保素雞	家常年糕	有機高麗菜	酸辣湯		油脂與堅果種子類 2.5 份	138.7
18	5/26	一	雜糧飯	什錦豆腐	什錦素肉羹	有機空心菜	玉米濃湯	搭	豆奶 全穀根莖類 3.5 份	548.8
19	5/27	二	有機白米飯	五香油腐	蜜汁核桃豆干	有機味美菜	番茄豆腐湯		堅果包 豆魚肉蛋類 3.0 份	599.7
20	5/28	三	蕎麥飯	酸菜麵腸	豆瓣百頁	薑絲油菜	味噌油片湯	配	蔬菜類 1.2 份	93.8
21	5/29	四	哨子麵疙瘩		鹹酥什錦	有機小白菜	青木瓜枸杞湯		水果類 1.0 份	613.0
22	5/30	五	端午節放假						油脂與堅果種子類 2.5 份	
※每日皆供應水果，水果種類有：鳳梨、小番茄、西瓜、楊桃									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	299.0

♣ 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。

♣ **5/6、5/9、5/15、5/20、5/22、5/26 供應低糖豆奶。**

♣ 本月菜單：5/1 香菇油飯、5/7 腰果玉米、5/21 芝麻包、5/27 蜜汁核桃豆干含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**5/27 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 5/21。

♣ **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 **5/13 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 – <蔬食環保餐 對地球友善>

4 月 22 日是世界地球日，身體力行愛地球，呼籲愛地球同時愛自己的第一步就是從低碳飲食做起。

低碳飲食即為「在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。」包括選擇在地、當季食材，並以食物的原態入菜。在各大類食物中，蔬菜由於生長週期短，所投入資源較少，因此碳排放量是所有食材種類中最低的。同時，國人蔬果普遍攝取不足，若蔬食環保餐，愛地球也維護自己的健康。以每人每天吃 5 份肉類推估，若全民響應一週一日蔬食環保餐，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。

此外，國民健康署鼓勵民眾藉由蔬食環保餐來增加蔬果攝取量。國民健康署提醒民眾每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小），而一日蔬食環保餐即可提供 5 份以上之蔬菜，並於兩餐中增添水果，即可輕鬆達到 3 蔬 2 果之建議攝取量。為達低碳並增進健康，蔬食環保餐有三原則：

一、穀類在地，不精製

從營養層面考量，每日主要熱量來源應為來自全穀根莖類的碳水化合物。從低碳層面考量，穀類種植的排碳量相對較低，也是國人日常習慣的主食。建議民眾可選擇國產稻米，並選擇加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米。另外，地瓜為我國供應量較高之根莖類，生長迅速、病蟲害少，且富含維生素 A 及纖維質，建議民眾可選擇地瓜取代部分主食。

二、豆、魚、肉、蛋，豆優先

豆、魚、肉、蛋類食物是蛋白質的重要來源，其中豆類相較於魚、肉、蛋類脂肪含量最低；而低碳攝取的排行則為：豆、白肉、蛋、魚、紅肉。因此建議民眾可選擇以豆類及白肉取代紅肉，並優先食用原態的黃豆，以及低層次加工的各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等，以滿足低碳、口味及各種口感上的需求。

三、蔬果足量，健康又低碳

蔬菜生長週期短，需能資源投入較少，蔬菜種植的碳排放量是所有食材種類中最低的，而水果類亦屬於相對低碳。請把握當季優先、在地優先、色菜多樣、原態水果等原則。

資料來源: <https://www.mohw.gov.tw/cp-2626-19267-1.html>



有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
- 2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排量皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，暨健康又低碳愛地球
- 3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
- 2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排量皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，暨健康又低碳愛地球
- 3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
- 2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排量皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，暨健康又低碳愛地球
- 3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
- 2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排量皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，暨健康又低碳愛地球
- 3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
- 2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排量皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，暨健康又低碳愛地球
- 3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____

有獎徵答 (請沿虛線剪下，於 5 月 9 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. () 若全民響應一週一次蔬食日，一天即可減少近 4 千 3 百萬公斤碳排放，相當於減少 4866 輛 1600cc 的汽車行駛地球 1 圈碳排放。
- 2. () 黃豆類是重要蛋白質來源，脂肪含量及碳排量皆較魚、肉、蛋類低，建議優先食用原態黃豆及豆腐、豆干等低層次加工豆製品，暨健康又低碳愛地球
- 3. () 多選擇當季、在地、原態蔬果，每天 3 蔬 2 果暨健康又低碳愛地

_____年 _____班 座號 _____姓名 _____