

臺北市內湖區麗山群組_110_年_9_月份學校午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	一週平均供應之份數		每日鈣量
3	9/1	三	麥片飯	腰果雞丁	蒜香奶油拌菜豆	薑絲油麥菜	三絲湯	水果 供 應 相 互 搭 配	蔬菜類	2.8 份	54.0
4	9/2	四	紫米飯	番茄洋芋燉肉	麻香高麗	有機蔬菜	青木瓜雞湯		水果類	1.0 份	137.6
5	9/3	五	胚芽飯	咖哩炸雞	黃瓜黑輪	蔥酥莧菜	玉米濃湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	147.3
6	9/6	一	燕麥飯	壽喜燒肉片	絲瓜寬粉	薑絲地瓜葉	味噌豆腐湯		全穀根莖類	4.3 份	161.5
7	9/7	二	有機白米飯	菇菇雞	義式肉醬	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		豆魚肉蛋類	2.7 份	92.3
8	9/8	三	糙米飯	魚香肉柳	雞蓉豆腐	炒高麗	青菜蛋花湯		蔬菜類	1.5 份	165.4
9	9/9	四	薏仁飯	黃瓜燒雞	培根炒蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		水果類	1.0 份	142.2
10	9/10	五	蕎麥飯	糖醋魚丁	白菜豆包	蒜香青江菜	芋香米粉湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	113.3
11	9/11	六	味噌雞肉炒飯		拉油里肌	蔥酥油菜	芹香丸片湯		全穀根莖類	4.1 份	97.7
12	9/13	一	紅藜飯	紅棗燒雞	三杯米血	薑絲青江菜	薑絲海芽湯		豆魚肉蛋類	2.8 份	94.5
13	9/14	二	有機白米飯	油腐燒肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	山藥大骨湯	蔬菜類	1.3 份	197.4	
14	9/15	三	芝麻飯	宮保雞丁	鮑菇蒲瓜	蒜香莧菜	蘿蔔肉羹湯	水果類	1.0 份	270.4	
15	9/16	四	玉米飯	南洋椰汁魚	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇雞湯	油脂與堅果種子類	2.5 份	120.0	
16	9/17	五	沙茶米苔目		滷雞腿	蔥酥A菜	綠豆地瓜湯	互 搭 配	全穀根莖類	3.4 份	86.9
17	9/20	一	中秋連假						豆魚肉蛋類	2.4 份	0.0
18	9/21	二							蔬菜類	1.4 份	0.0
19	9/22	三	越式米粉湯		炸虱目魚柳	蝦香空心菜	黑糖卷	配	水果類	1.0 份	75.4
20	9/23	四	香鬆飯	泡菜燒肉	綜合滷味	有機蔬菜	南瓜濃湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	244.8
21	9/24	五	小米飯	蜜汁雞丁	玉米蒸蛋	薑絲莧菜	白菜蛋花湯		全穀根莖類	3.5 份	288.5
22	9/27	一	海苔飯	豉汁肉丁	照燒花枝丸*2	有機蔬菜	酸辣湯		豆魚肉蛋類	3.0 份	121.0
23	9/28	二	番茄肉醬螺絲麵		鹹酥魚	有機蔬菜	豆皮蔬菜湯		蔬菜類	1.2 份	129.7
24	9/29	三	蔬食日：紅茶滷蛋、上海年糕、蔥酥地瓜葉、味噌大根湯						水果類	1.0 份	189.4
25	9/30	四	雜糧飯	香料雞排	什錦干片	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	300.4
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、木瓜、香蕉、鳳梨、芭樂、百香果									鈉:每餐建議量 不超過800毫克		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。											153.8

- ♣ 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動。
- ♣ 本月菜單：9/3 玉米濃湯、9/9 培根炒蛋、9/16 南洋椰汁魚、9/23 南瓜濃湯、9/24 玉米蒸蛋供應含有「奶類」。
- ♣ 本月菜單：9/1 腰果雞丁、9/15 芝麻飯&宮保雞丁、9/23 香鬆飯、9/24 蜜汁雞丁、9/27 照燒花枝丸含有花生、腰果、芝麻等堅果類，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 9/29 供應。
- ♣ 生鮮食材供應**全面為非基因改造產品**，**中央補助每週二供應有機白米、周二周四供應有機蔬菜**，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

暑假已接近尾聲，疫情目前逐漸趨緩，但也不能鬆懈。教育部呼籲，防疫最基本措施仍是：平時落實勤洗手、戴口罩與咳嗽禮節及生病在家休息。此外，用餐時間也要注意依相關防疫指引，注意衛生安全，並針對營養午餐的防疫宣布了一系列的措施，避免感染：

吃飯前

1. 進行環境清潔消毒，將吃飯用的桌椅、打菜用的桌椅以酒精或 1:100 稀釋漂白水擦拭過。
2. 老師、學生們確實洗手消毒。
3. 固定專人負責打菜，並穿戴圍裙、口罩、帽子、手套。
4. 排隊領菜的人戴上口罩，安靜排隊不講話。
5. 整班取餐完畢，餐桶隨時加蓋，避免病菌污染。

吃飯中

1. 吃飯時座位間隔他人 1.5 公尺或使用防疫隔板，不要面對面吃飯。
2. 回到座位再脫下口罩，手不要接觸口罩面、口罩不要放在桌上。
3. 不交談、不接觸其他人。
4. 以個人套餐自備餐具為主，不跟其他人共食一盤、不把食物分給其他人。
5. 二次打菜要離開座位時，也務必戴上口罩，不交談，整班統一專人負責第二輪打菜更佳。
6. 班級若需至備餐區補餐，請指導學生，**務必配戴口罩並以班級餐桶加蓋**，至備餐區補餐，**避免帶個人餐具前往**，減少不必要接觸風險。

吃飯後

1. 用餐完畢，於自己座位進行潔牙漱口，刷牙完畢戴上口罩。
2. 進行環境清潔消毒，將吃飯用的隔板桌椅、打菜用的桌椅以酒精或稀釋漂白水擦拭過並清潔洗淨雙手。
3. 班級用餐完廚餘請倒不鏽鋼餐桶，個人垃圾衛生紙等請丟裝餐具的塑膠袋內，勿將垃圾及廚餘混合放置。

午餐防疫要注意



抬餐、飯前要洗手



指定專人打菜



打菜後食物請加蓋



盛菜、用餐不交談



飯菜不交換



餐具不共用

資料來源：
教育部
https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=79B4A3FD29C8630F
臺北市政府教育局 <https://reurl.cc/qgxK8D>
Health & hope <https://heho.com.tw/archives/171938>
彰化縣政府
https://www2.chcg.gov.tw/main/main_act/main_print2.asp?main_id=3134