

臺北市內湖區麗山群組 114 年 1.2 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	1/2	四	有機糙米飯		杏片魚丁	總燴黃瓜	有機油江菜	味噌蔬菜湯	水 果 供 應 相 互 搭 配	奶/豆	全穀根莖類 4.4 份	122.2
2	1/3	五	雞蓉麥片粥			紅燒豬排	蒜香青江菜	豆沙包				奶/豆
3	1/6	一	芝麻飯	白醬燉肉	日式佃煮	有機福山萵苣	青木瓜龍骨湯	奶/豆		蔬菜類 1.4 份	174.4	
4	1/7	二	有機米香鬆飯	椒鹽魚排	羅漢齋	有機小白菜	香菇雞湯				水果類 1.0 份	151.5
5	1/8	三	地瓜飯	黑椒豬柳	芝麻菜豆拌素雞	蔥酥地瓜葉	珍菇蒲瓜湯	油脂與堅果種子類 2.5 份		326.7		
6	1/9	四	廣式炒飯		蒜香里肌	有機山萵苣	羅宋湯			全穀根莖類 3.6 份	123.0	
7	1/10	五	薏仁飯	紅燒雞丁	香菇蒸蛋	薑絲油菜	玉米濃湯	豆魚肉蛋類 2.9 份			179.3	
8	1/13	一	小米飯	瓜仔肉燥	肉片花椰	有機荷葉白菜	結菜雞湯			蔬菜類 1.5 份	305.4	
9	1/14	二	家常麵疙瘩		滷雞腿	有機高麗菜	冬瓜龍骨湯	水果類 1.0 份			130.6	
10	1/15	三	雜糧飯	蘑菇豬柳	麻婆豆腐	蒜香空心菜	海芽蛋花湯			補助豆奶	177.9	
11	1/16	四	紫米飯	三杯魷魚	洋芋火腿蛋	有機菠菜	黃瓜雞湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	530.6			
12	1/17	五	有機糙米飯	茄汁雞丁	黃芽干絲	蔥酥青江菜	筍片龍骨湯		全穀根莖類 4.0 份	222.4		
13	1/20	一	芝麻飯	冬瓜魚丁	三色玉米	有機山萵苣	蘿蔔貢丸湯	豆魚肉蛋類 2.3 份		110.0		
14	2/11	二	有機米海苔飯	生炒魷魚	汕頭白菜	有機蔬菜	南瓜雞湯		蔬菜類 1.7 份	161.4		
15	2/12	三	蔬食日:香菇素麵線.滷蛋干丁.蒜香油菜.芋泥包							水果類 1.0 份	199.6	
16	2/13	四	小米飯	麻油肉片	韓式拌冬粉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	140.6			
17	2/14	五	有機糙米飯	海苔椒鹽雞腿	鮮菇燴豆腐	蔥酥油麥菜	肉羹湯		豆/奶	355.5		
18	2/17	一	麥片飯	油腐燒雞	海苔香鬆花枝丸*2	有機蔬菜	藥膳龍骨湯	堅果包		169.3		
19	2/18	二	番茄肉醬螺絲麵		迷迭香里肌	有機蔬菜	白菜蛋花湯		全穀根莖類 4.0 份	134.0		
20	2/19	三	紅藜飯	梅汁虱目魚柳	肉絲炒干片	薑絲青江菜	南瓜濃湯	豆魚肉蛋類 2.9 份		319.4		
21	2/20	四	有機糙米飯	蔥油雞排	花椰炒肉絲	有機蔬菜	味噌海芽湯		蔬菜類 1.4 份	181.1		
22	2/21	五	蕎麥飯	照燒肉片	柴魚蒸蛋	蠔油芥蘭	綠豆薏仁湯	水果類 1.0 份		189.8		
23	2/24	一	雜糧飯	三杯魚丁	青紅玉米	有機蔬菜	青木瓜雞湯		補助豆奶	127.8		
24	2/25	二	有機白米飯	咖哩雞	洋葱炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	油脂與堅果種子類 2.5 份		183.8		
25	2/26	三	薏仁飯	梅菜燉肉	芹香豆包	蔥酥油菜	紫菜蛋花湯		豆/奶	369.0		
26	2/27	四	雞滷飯		豆乳雞翅	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	223.6				
※每日皆供應水果，水果種類有：葡萄、蘋果、橘子、柳丁、芭樂										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		202.9

♣ 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。

♣ 本月菜單：1/6 白醬燉肉、1/8 黑椒豬柳、1/10 玉米濃湯、1/16 洋芋火腿蛋、2/19 南瓜濃湯供應含有「奶類」；**1/3、1/7、2/17、2/27 供應保久乳**

♣ 本月菜單：1/2 杏片魚丁、1/6 芝麻飯、1/7 有機米香鬆飯、1/20 芝麻飯、2/13 韓式拌冬粉、2/17 海苔香鬆花枝丸*2 含有花生、腰果、芝麻等堅果類，**2/18 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 12/18。

♣ 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、**1/17、2/25 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 – <柑橘類營養價值>

柑橘類的水果通常我們會聯想到橘子、柳丁，但您知道嗎？，除此之外，檸檬、柚子..等，也屬於此類，不過，這篇主要談述的水果是常吃的橘子~它橙色鮮豔外表，象徵吉利外，營養素豐富且為美國癌症醫學會認定的抗癌水果之一。

一顆中型 190 克橘子(約 1 斤 3 顆大小)，去皮後約 150 克，含有的營養成分，熱量約 60 大卡、碳水化合物 15 公克、膳食纖維 2.25 公克、beta-胡蘿蔔素 515mg、維生素 A 857 IU、維生素 C 38.25mg。

我們進一步來看一下，吃橘子有那些好處：

- 1.讓皮膚健康：維生素 C 可以幫助鐵質、膠原蛋白的吸收，強化皮膚結構；橘子的葉酸與紅血球的生成有關，讓我們有好氣色。
- 2.有助體重控制、維持腸道健康：橘子不含脂肪，富含纖維，具有飽食感、減少便秘發生。
- 3.保護心臟、有助血壓控制、降低血中膽固醇：類黃酮(flavonoids)改善膽固醇濃度與調控血壓；低鈉、豐富鉀離子、鎂離子可改善血壓；橘子的葉酸、維生素 B1，可降低同半胱胺酸(homocysteine)含量(一種胺基酸，常常存於肉類，不利心血管)。
- 4.保護眼睛：富含類胡蘿蔔素，類胡蘿蔔素可轉換成維生素 A，保護視網膜健康、降低白內障的風險；番茄紅素(lycopene 為抗氧化劑)可清除自由基保護視力。
- 5.強化免疫系統：富含抗氧化劑如維生素 A(類胡蘿蔔素)、維生素 C、葉酸、番茄紅素..等，使身體更具抵抗力。

資料來源: <https://foodedu.tc.edu.tw/Article/Detail/10720>

