

觀音高.111學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/04/01~112/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
8	04/03 一	兒童節/清明節連假					
	04/04 二						
	04/05 三						
	04/06 四	黑芝麻飯	泰式打拋豬	彩繪雙花	有機蔬菜(荷葉白菜)	黃瓜魚丸湯	水果
	04/07 五	糙米飯	春川炒雞	麻香拌豆芽	有機蔬菜(蘿蔓萵苣)	海芽玉米湯	現磨豆漿/高中
9	04/10 一	海苔飯	黑胡椒豬柳	南瓜豆腐煲	季節時蔬(蚵白菜)	九份芋圓湯	
	04/11 二	糙米飯	香料雞腿排	黃瓜燴鵪蛋	有機蔬菜(青江菜)	榨菜肉絲湯	水果
	04/12 三	魚酥羹麵(麵分)	鹽酥魚塊*3	芋頭包	有機蔬菜(奶油白菜)	魚酥羹湯	優酪乳
	04/13 四	紫米糙米飯	筍香滷肉	培根起士洋芋	有機蔬菜(小松菜)	木瓜雞湯	水果
	04/14 五	糙米飯	腰果爆雞丁	芋香白菜滷	有機蔬菜(小芥菜)	豆芽肉絲湯	現磨豆漿/國中
10	04/17 一	黑芝麻飯	泡菜燒肉	醋拌海根	季節時蔬(黃豆芽)	花生甜湯	豆花
	04/18 二	玉米糙米飯	香滷雞腿	絲瓜燴蝦仁	有機蔬菜(高麗菜)	蘑菇濃湯	水果
	04/19 三	咖哩豬排飯(飯分)	香酥豬排	鮮蔬咖哩	有機蔬菜(青油菜)	牛蒡蘿蔔味噌湯	鮮奶
	04/20 四	糙米飯	醬冬瓜蒸魚片	蜜汁干丁	有機蔬菜(黑葉白菜)	義式蔬菜湯	水果
	04/21 五	糙米飯	鮮蔬炒雞	番茄豬肉寬粉	有機蔬菜(小松菜)	冬瓜排骨湯	現磨豆漿/高中
11	04/24 一	海苔香鬆飯	醬燒豆腐	蕃茄鮮蔬炒蛋	有機蔬菜(塔菇菜)	綠豆米苔苜湯	豆奶
	04/25 二	燕麥糙米飯	孜然豬棒腿	柴魚蘿蔔燴肉羹	有機蔬菜(蚵白菜)	香菇雞湯	水果
	04/26 三	包糕粽餐/包高中	肉粽	鮮肉包	季節時蔬(高麗菜)	蘿蔔糕湯	優酪乳
	04/27 四	糙米飯	鐵路排骨(滷)	西芹炒魷魚	有機蔬菜(青江菜)	酸菜豬血湯	水果
	04/28 五	糙米飯	日式照燒雞	玉米可樂餅	有機蔬菜(青松菜)	海帶金菇湯	現磨豆漿/國中

食材可能會有堅果種子、奶蛋、魚蝦海鮮等過敏原，請體質敏感同學留意食用。

蔬菜以當季盛產一周不重複為主，水果以兩周不重複當季盛產為主。全面使用國產豬肉、牛肉。

健康飲食宣導：

根據調查，國人9成9乳品攝取不足、逾9成堅果攝取不足、近9成蔬果攝取不足。
國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來。

我的餐盤口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
均衡攝取六大類，不挑食，營養才會均衡唷。



觀音高. 111學年第二學期學生午餐菜單(素食)

期間: 112/04/01~112/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
8	04/03 一	兒童節/清明節連假					
	04/04 二						
	04/05 三						
	04/06 四	黑芝麻飯	打拋干丁	彩繪雙花	有機蔬菜(荷葉白菜)	黃瓜玉米湯	水果
	04/07 五	糙米飯	春川炒豆腐	麻香拌豆芽	有機蔬菜(蘿蔓萵苣)	海芽玉米湯	現磨豆漿/高中
9	04/10 一	海苔飯	黑胡椒麵腸	南瓜豆腐煲	季節時蔬(蚵白菜)	九份芋圓湯	
	04/11 二	糙米飯	鼓汁燒豆包	黃瓜燴鴿蛋	有機蔬菜(青江菜)	榨菜三絲湯	水果
	04/12 三	素羹麵(麵分)	鹽酥拼盤(豆干、芋頭包)	有機蔬菜(奶油白菜)	素羹麵湯	優酪乳	
	04/13 四	紫米糙米飯	筍香滷豆輪	素火腿起士洋芋	有機蔬菜(小松菜)	木瓜養生湯	水果
	04/14 五	糙米飯	腰果爆干丁	芋香白菜滷	有機蔬菜(小芥菜)	豆芽海結湯	現磨豆漿/國中
10	04/17 一	黑芝麻飯	泡菜燒凍豆腐	醋拌海根	季節時蔬(黃豆芽)	花生甜湯	豆花
	04/18 二	玉米糙米飯	絲瓜燴豆腐	滷味拼盤	有機蔬菜(高麗菜)	蘑菇濃湯	水果
	04/19 三	咖哩鮮蔬飯(飯分)	香酥雙菇/地瓜薯	鮮蔬咖哩	有機蔬菜(青油菜)	牛蒡蘿蔔味噌湯	鮮奶
	04/20 四	糙米飯	蜜汁干丁	金沙杏鮑菇	有機蔬菜(黑葉白菜)	義式蔬菜湯	水果
	04/21 五	糙米飯	鮮蔬炒素雞	番茄豆片寬粉	有機蔬菜(小松菜)	冬瓜玉米湯	現磨豆漿/高中
11	04/24 一	海苔香鬆飯	醬燒豆腐	蕃茄鮮蔬炒蛋	有機蔬菜(塔菇菜)	綠豆米苕苔湯	豆奶
	04/25 二	燕麥糙米飯	孜然燒豆腸	蘿蔔燴什錦	有機蔬菜(蚵白菜)	香菇涼薯湯	水果
	04/26 三	包糕粽餐/包高中	素粽	菜包	季節時蔬(高麗菜)	蘿蔔糕湯	優酪乳
	04/27 四	糙米飯	烤魷四喜	西芹炒素雞	有機蔬菜(青江菜)	酸菜筍片湯	水果
	04/28 五	糙米飯	日式照燒干丁	玉米可樂餅	有機蔬菜(青松菜)	海帶金菇湯	現磨豆漿/國中

食材可能會有堅果種子、奶蛋、魚蝦海鮮等過敏原，請體質敏感同學留意食用。

蔬菜以當季盛產一周不重複為主，水果以兩周不重複當季盛產為主。全面使用國產豬肉、牛肉。

健康飲食宣導：

根據調查，國人9成9乳品攝取不足、逾9成堅果攝取不足、近9成蔬果攝取不足。
國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來。

我的餐盤口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
均衡攝取六大類，不挑食，營養才會均衡唷。

