

觀音高.111學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/03/01~112/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
3	03/01 三	咖哩炒飯	鼓汁肉排	香酥石斑魚	有機蔬菜	砂鍋菜湯	優酪乳
	03/02 四	蕎麥糙米飯	茄汁雞腿丁	客家小炒	有機蔬菜	木瓜排骨湯	水果
	03/03 五	糙米飯	蒜泥白肉	泡菜炒年糕	有機蔬菜	黃瓜雞湯	/現磨豆漿-國中
4	03/06 一	黑芝麻飯	瓜仔雞丁	白菜貢丸	產銷履歷蔬菜	花豆燕麥湯	鮮奶
	03/07 二	糙米飯	黑豆燒豬腳	番茄炒蛋	有機蔬菜	山藥鮮菇湯	水果
	03/08 三	麵食	日式炒麵疙瘩	照燒雞腿排	有機蔬菜	和風味噌湯	草莓優酪乳
	03/09 四	糙米飯	薄鹽鯖魚片	家常豆腐	有機蔬菜	玉菜蛋花湯	水果
	03/10 五	糙米飯	京醬豬柳	魷魚炒花菜	有機蔬菜	剝皮辣椒雞湯	/現磨豆漿-高中
5	03/13 一	麥片飯	蔥油雞腿	海茸肉絲	產銷履歷蔬菜	芋香西米露	
	03/14 二	糙米飯	粉蒸肉片	麻香凍豆腐	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果
	03/15 三	米食	蔬菜瘦肉鹹粥	鹽酥雞丁/地瓜球	有機蔬菜	鮮肉包	鮮奶
	03/16 四	薑黃糙米飯	虱目魚排	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	四神湯	水果
	03/17 五	糙米飯	香料雞腿排	XO醬高麗	有機蔬菜	榨菜鮮菇湯	/現磨豆漿-國中
6	03/20 一	黑芝麻飯	咕咾肉	銀芽三絲	產銷履歷蔬菜	銀耳紅棗茶	綜合堅果隨身包
	03/21 二	糙米飯	蔥燒魷魚圈	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
	03/22 三	麵食	客家炒米粉	鹽水什錦/雞翅*1	有機蔬菜	田園南瓜湯	優酪乳
	03/23 四	紅藜糙米飯	古早味肉排	菜脯炒蛋	有機蔬菜	人蔘糯米雞湯	水果
	03/24 五	糙米飯	雞肉親子丼	西芹炒素雞	有機蔬菜	酸菜筍片湯	/現磨豆漿-高中
	03/25 六	糙米飯	豆香肉燥	洋芋沙拉/甜筒餅乾	產銷履歷蔬菜	番茄高麗菜湯	甜筒餅乾
7	03/27 一	海苔香鬆飯	蔥燒杏鮑菇	起司炒蛋	產銷履歷蔬菜	桂圓紅豆紫米露	豆奶
	03/28 二	地瓜糙米飯	椒鹽雞腿	鮮蔬冬粉煲	有機蔬菜	海帶排骨湯	水果
	03/29 三	雞肉糙米飯	筍干燒油腐/滷蛋	清蒸石斑魚	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶
	03/30 四	燕麥糙米飯	咖哩豬肉	蒸燒賣*2	有機蔬菜	麻香蔬菜湯	水果
	03/31 五	糙米飯	蜜汁翅小腿*2	麻婆豆腐	有機蔬菜	海結玉米湯	/現磨豆漿-國中

食材可能有堅果種子、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：

3月份，中央補助師生食用國產石斑魚2次(預計於3/1、3/29)。每人每次約75g(2-3塊魚丁)。請同學適量取用(一人2-3塊)，並食用時請細嚼慢嚥並小心魚刺。

吃魚好處多多，魚含有優質蛋白質以及豐富的DHA、EPA，可以幫助頭腦靈活、強化記憶力、維持視力健康、預防心血疾病以及促進傷口癒合。

選購記得買有標章的水產品，安心有把關。



資料來源-財團法人台灣養殖漁業發展基金會網站)



點帶石斑魚 /俗名：青斑

石斑魚外觀布滿許多細小斑點非常好認，魚肉富有豐富的膠原蛋白，肉質細嫩、美味，魚皮具有軟Q膠質，受到許多人喜愛，成為喜慶宴客時，主人樂於用來招待賓客的魚。臺灣石斑魚養殖技術純熟擁有「石斑王國」的美稱，主要的養殖區在高雄、屏東。

魚味料理：魚味料理：清蒸石斑魚、醬爆魚球、石斑火鍋。

觀音高.111學年第二學期學生午餐菜單(素食)

期間: 112/03/01~112/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
3	03/01 三	米食	咖哩炒飯	鼓汁燒嫩腐	有機蔬菜	砂鍋菜湯	優酪乳
	03/02 四	蕎麥糙米飯	茄汁素獅子頭	客家小炒	有機蔬菜	木瓜枸杞湯	水果
	03/03 五	糙米飯	腰果銀芽豆包	泡菜炒年糕	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯	現磨豆漿-國中
4	03/06 一	黑芝麻飯	瓜仔燒油腐	白菜素丸	產銷履歷蔬菜	花豆燕麥湯	鮮奶
	03/07 二	糙米飯	酸菜麵腸	番茄炒蛋	有機蔬菜	山藥鮮菇湯	水果
	03/08 三	麵食	日式炒麵疙瘩	照燒豆腸鮑菇	有機蔬菜	和風味噌湯	草莓優酪乳
	03/09 四	糙米飯	鹽酥拼盤	家常豆腐	有機蔬菜	玉菜蛋花湯	水果
	03/10 五	糙米飯	京醬干片	金沙炒花菜	有機蔬菜	剝皮辣椒湯	現磨豆漿-高中
5	03/13 一	麥片飯	泡菜油腐	香炒海茸	產銷履歷蔬菜	芋香西米露	
	03/14 二	糙米飯	麻香凍豆腐	粉蒸麵腸	有機蔬菜	黃瓜玉米湯	水果
	03/15 三	米食	蔬菜什錦鹹粥	鹽酥豆腐/地瓜球	有機蔬菜	芝麻包	鮮奶
	03/16 四	薑黃糙米飯	芹香豆包	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	四神湯	水果
	03/17 五	糙米飯	宮保黑干	腐乳高麗	有機蔬菜	榨菜鮮菇湯	現磨豆漿-國中
6	03/20 一	黑芝麻飯	糖醋烤麩	銀芽三絲	產銷履歷蔬菜	銀耳紅棗茶	綜合堅果隨身包
	03/21 二	糙米飯	五味黃金豆腐	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
	03/22 三	麵食	客家炒米粉	鹽水什錦/素龍鳳腿	有機蔬菜	田園南瓜湯	優酪乳
	03/23 四	紅藜糙米飯	滷蘭花干	菜脯炒蛋	有機蔬菜	人蔘糯米湯	水果
	03/24 五	糙米飯	親子丼	西芹炒素雞	有機蔬菜	酸菜筍片湯	現磨豆漿-高中
	03/25 六	糙米飯	豆香素肉燥	洋芋沙拉/甜筒餅乾	產銷履歷蔬菜	番茄高麗菜湯	甜筒餅乾
7	03/27 一	海苔香鬆飯	醬燒杏鮑菇	起司炒蛋	產銷履歷蔬菜	桂圓紅豆紫米露	豆奶
	03/28 二	地瓜糙米飯	鹽酥拼盤	鮮蔬冬粉煲	有機蔬菜	海帶三絲湯	水果
	03/29 三	糙米飯	番茄拌飯	筍干燒油腐/滷蛋	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶
	03/30 四	燕麥糙米飯	咖哩豆腸	蒸素鍋貼*2	有機蔬菜	麻香蔬菜湯	水果
	03/31 五	糙米飯	麻婆豆腐	山藥玉米	有機蔬菜	海結玉米湯	現磨豆漿-國中

食材可能有堅果種子、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：

3月份，中央補助師生食用國產石斑魚2次(預計於3/1、3/29)。每人每次約75g(2-3塊魚丁)。請同學適量取用(一人2-3塊)，並食用時請細嚼慢嚥並小心魚刺。

吃魚好處多多，魚含有優質蛋白質以及豐富的DHA、EPA，可以幫助頭腦靈活、強化記憶力、維持視力健康、預防心血疾病以及促進傷口癒合。

選購記得買有標章的水產品，安心有把關。



資料來源-財團法人台灣養殖漁業發展基金會網站)

點帶石斑魚 /俗名：青斑

養殖

石斑魚外觀布滿許多細小斑點非常好認，魚肉富有豐富的膠原蛋白，肉質細嫩、美味，魚皮具有軟Q膠質，受到許多人喜愛，成為喜慶宴客時，主人樂於用來招待賓客的魚。臺灣石斑魚養殖技術純熟擁有「石斑王國」的美稱，主要的養殖區在高雄、屏東。

魚味料理：魚味料理：清蒸石斑魚、醬爆魚球、石斑火鍋。