

觀音高.111學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/06/01 ~ 112/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
	06/01 四	蕎麥糙米飯	孜然肉燥	毛豆南瓜蒸蛋	有機蔬菜(荷葉白菜)	冬瓜金菇湯	水果
	06/02 五	糙米飯	滷雞翅	絲瓜蛤蜊	有機蔬菜(空心菜)	竹筍排骨湯	現磨豆漿/高
18	06/05 一	紅藜飯	麻婆燒旗魚	小瓜炒甜不辣	產銷履歷蔬菜	綠豆洋蔥仁湯	
	06/06 二	糙米飯	鐵板豬柳	玉米炒蛋	有機蔬菜(小白菜)	扁蒲鮮菇湯	水果
	06/07 三	甜包子	照燒雞腿排	香酥魷魚丸*2	有機蔬菜(高麗菜)	肉絲麵線羹	優酪乳
	06/08 四	燕麥糙米飯	彩椒雞丁	豆干炒肉絲	有機蔬菜(青江菜)	四神湯	水果
	06/09 五	糙米飯	鼓汁排骨	黃瓜炒貢丸	有機蔬菜(小松菜)	蕃茄元氣湯	現磨豆漿/國
19	06/12 一	黑芝麻飯	瓜仔干丁	蘿蔔糕豆芽炒蛋	青花拌吻魚	檸檬愛玉山粉圓	
	06/13 二	糙米飯	雞肉親子丼	炸鍋貼*2	有機蔬菜(高麗菜)	牛蒡味噌湯	水果
	06/14 三	茄汁義大利麵	香料雞翅	關東煮(福州丸*1)	有機蔬菜(空心菜)	蔬菜金菇湯	鮮奶
	06/15 四	紫米糙米飯	香酥虱目魚排	茄子燒豆腐	有機蔬菜(黑葉白菜)	黃瓜雞湯	水果
	06/16 五	糙米飯	匈牙利燉肉	螞蟻上樹	有機蔬菜(青油菜)	海帶肉絲湯	
	06/17 六	園遊會補假					
20	06/19 一	海苔香鬆飯	蔥燒肉排	蒲瓜燴鮮菇	有機蔬菜(高麗菜)	地瓜芋圓湯	
	06/20 二	糙米飯	蠔油菇菇雞	洋芋炒蛋	有機蔬菜(青松菜)	榨菜肉絲湯	水果
	06/21 三	油飯/糙米	德國豬腳	什錦滷味/酸菜	有機蔬菜(白莧菜)	絲瓜豆腐湯	玉米脆片奶酪杯
	06/22 四	端午節連假					
	06/23 五	端午節連假					
21	06/26 一	麥片飯	蜜汁烤雞腿	海帶干絲	有機蔬菜(空心菜)	紅豆珍珠湯	鮮奶
	06/27 二	黑芝麻糙米飯	沙茶三鮮	金沙豆腐(鹹蛋)	有機蔬菜(高麗菜)	玉米蛋花湯	水果
	06/28 三	全校戶外教育活動停餐					
	06/29 四	全校戶外教育活動停餐					
	06/30 五	糙米飯	咖哩豬肉	起司歐姆蛋	有機蔬菜(小松菜)	冬瓜魚丸湯	

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：(資料來源-董氏基金會)



菜單審修：陳靜璇營養師

單位主管：黃仁健主任

校長：林振清校長

觀音高.111學年第二學期學生午餐菜單(素食)

期間: 112/06/01 ~ 112/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
	06/01 四	蕎麥糙米飯	孜然干丁	毛豆南瓜蒸蛋	有機蔬菜(荷葉白菜)	冬瓜金菇湯	水果
	06/02 五	糙米飯	滷花干/海結	絲瓜滑菇	有機蔬菜(空心菜)	竹筍玉米湯	現磨豆漿/高
18	06/05 一	紅藜飯	麻婆燒豆腐	小瓜炒素肚	產銷履歷蔬菜	綠豆洋蔥仁湯	
	06/06 二	糙米飯	蘑菇鐵板油腐	玉米炒蛋	有機蔬菜(小白菜)	扁蒲鮮菇湯	水果
	06/07 三	甜包子	照燒豆包鮮菇	香酥薯餅	有機蔬菜(高麗菜)	素肉羹麵線羹	優酪乳
	06/08 四	燕麥糙米飯	醬香干條	彩椒炒鮮筍	有機蔬菜(青江菜)	四神湯	水果
	06/09 五	糙米飯	鼓汁豆腸	蛋香黃瓜	有機蔬菜(小松菜)	蕃茄元氣湯	現磨豆漿/國
19	06/12 一	黑芝麻飯	瓜仔干丁	蘿蔔糕豆芽炒蛋	青花拌吻魚	檸檬愛玉山粉圓	
	06/13 二	糙米飯	親子丼	木耳炒蘆筍	有機蔬菜(高麗菜)	牛蒡味噌湯	水果
	06/14 三	茄汁義大利麵	腰果素雞	關東煮(香菇、玉米、海結、 肉羹、小卷、油腐)	有機蔬菜(空心菜)	蔬菜金菇湯	鮮奶
	06/15 四	紫米糙米飯	茄子燒豆腐	香酥素蚵仔酥	有機蔬菜(黑葉白菜)	黃瓜玉米湯	水果
	06/16 五	糙米飯	茄燴百頁鮮菇	螞蟻上樹	有機蔬菜(青油菜)	海帶三絲湯	
	06/17 六	園遊會補假					
20	06/19 一	海苔香鬆飯	醬淋嫩油腐	蒲瓜燴鮮菇	有機蔬菜(高麗菜)	地瓜芋圓湯	
	06/20 二	糙米飯	花生燒烤麩	洋芋炒蛋	有機蔬菜(青松菜)	榨菜豆芽湯	水果
	06/21 三	油飯/糙米	山藥鮮蔬	什錦滷味/酸菜	有機蔬菜(白莧菜)	絲瓜豆腐湯	玉米脆片奶酪杯
	06/22 四	端午節連假					
	06/23 五	端午節連假					
21	06/26 一	麥片飯	蜜汁烤雞腿	海帶干絲	有機蔬菜(空心菜)	紅豆珍珠湯	鮮奶
	06/27 二	黑芝麻糙米飯	沙茶三鮮	金沙豆腐(鹹蛋)	有機蔬菜(高麗菜)	玉米蛋花湯	水果
	06/28 三	全校戶外教育活動停餐					
	06/29 四	全校戶外教育活動停餐					
	06/30 五	糙米飯	咖哩豬肉	起司歐姆蛋	有機蔬菜(小松菜)	冬瓜魚丸湯	

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：(資料來源-董氏基金會)

