

# 觀音高.111學年第一學期學生午餐菜單

期間: 111/10/31~111/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
10	10/31 一	小米飯	蒜香雞腿排	南瓜蘑菇咖哩	時節蔬菜	芋頭西米露	
	11/01 二	糙米飯	京醬肉柳	豆漿布丁蒸蛋	有機小白菜	蒲瓜枸杞湯	水果
	11/02 三	米食	台南米糕	鵝蛋肉燥	醃小黃瓜	沙茶魷魚羹湯	鮮奶
	11/03 四	糙米飯	香酥虱目魚柳	五更腸旺	有機青松菜	藥膳排骨	水果
	11/04 五	紅藜糙米飯	馬鈴薯燉肉	銀芽甜條	有機黑葉白菜	冬瓜針菇湯	/現磨豆漿-高中
11	11/07 一	香Q白米飯	麻油燒雞	海根肉絲	產銷履歷菜	紅豆紫米小湯圓	立冬
	11/08 二	糙米飯	韓式燒肉片	起司玉米蛋	有機小松菜	蔘味雞湯	水果
	11/09 三	米食	當歸鴨麵線	紅燒獅子頭*2	有機青油菜	當歸鴨麵線湯	揚格優酪乳
	11/10 四	糙米飯	三杯雞丁	拌炒三絲	有機荷葉白菜	酸菜肉片湯	水果
	11/11 五	麵食	肉絲炒麵	BBQ豬棒腿	有機高麗菜		黃金雞蛋布丁
	11/12 六	米食	櫻花蝦炒飯	炸雞腿	雙花什錦		100%果汁
12	11/14 一	黑芝麻飯	紅燒滷肉	番茄炒蛋	有機青江菜	九份芋圓湯	黑豆奶
	11/15 二	糙米飯	香酥魷魚排	咖哩洋芋雞肉	有機小芥菜	黃瓜排骨湯	水果
	11/16 三	米食	虱目魚粥	台式炒滷味(翅小腿豆干)	有機蚵白菜	桂冠豆沙包	鮮奶
	11/17 四	糙米飯	雞肉親子丼	培根高麗菜	有機青松菜	海帶豆芽湯	水果
	11/18 五	運動會補假					
13	11/21 一	海苔香鬆飯	滷豆包	沙茶炒寬粉	產銷履歷菜	花生甜湯	中華豆花
	11/22 二	糙米飯	蠔油香菇雞	腰果干丁	有機青泉菜	泰式酸辣魚湯	水果
	11/23 三	麵食	大阪豬排	日式章魚燒*2	有機秀珍菜	豆漿味噌湯麵	優酪乳
	11/24 四	五穀糙米飯	椒鹽雞腿排	茶碗蒸	有機高麗菜	什錦火鍋湯	水果
	11/25 五	糙米飯	花生燉肉	白菜滷	有機黑葉白菜	野菇南瓜湯	/現磨豆漿-國中
14	11/28 一	香Q白米飯	清蒸魚丁	泡菜豆腐煲	產銷履歷菜	燒仙草	
	11/29 二	糙米飯	蘑菇醬肉柳	培根起司洋芋	有機青江菜	番茄鮮蔬湯	水果
	11/30 三	麵食	泰式拌板條	酸辣雞翅	有機蚵白菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶

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：

### 【含糖飲料Go Away，Body健康 Every Day】

世界衛生組織(WHO)建議每日糖攝取量應低於總熱量5%，也就是一天糖攝取應少於25公克(以成人每日熱量2000大卡計算)

國人糖攝取最多的食物來源就是飲料了，例如：碳酸飲料、果汁、發酵乳飲料喝下500毫升就超過建議上限的兩倍。

減糖，從少喝飲料開始，以健康飲品如無糖豆漿、無糖優酪乳、牛奶取代以及多喝白開水等。

一起向含糖飲料Say Goodbye吧！

資料來源 華氏基金會食品營養中心  
9月27日下午6:30



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學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 111/10/31~111/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
10	10/31 一	小米飯	滷豆包	南瓜蘑菇咖哩	時節蔬菜	芋頭西米露	
	11/01 二	糙米飯	京醬素雞	豆漿布丁蒸蛋	有機小白菜	蒲瓜枸杞湯	水果
	11/02 三	米食	台南米糕	鵪鶉蛋素香	醃小黃瓜	沙茶素肉羹湯	鮮奶
	11/03 四	糙米飯	香酥雙拼	豆瓣豆腐煲	有機青松菜	藥膳蘿蔔湯	水果
	11/04 五	紅藜糙米飯	馬鈴薯燉烤麩	銀芽素肚	有機黑葉白菜	冬瓜針菇湯	/現磨豆漿-高中
11	11/07 一	香Q白米飯	麻油什錦	海根炒干片	產銷履歷菜	紅豆紫米小湯圓	立冬
	11/08 二	糙米飯	韓式炒年糕	起司玉米蛋	有機小松菜	蔘味養生湯	水果
	11/09 三	米食	當歸麵線	紅燒素獅子頭*2	有機青油菜	當歸麵線湯	揚格優酪乳
	11/10 四	糙米飯	三杯油腐	拌炒三絲	有機荷葉白菜	酸菜粉絲湯	水果
	11/11 五	麵食	什錦炒麵	烤物拼盤(菇.豆干.甜椒.玉米筍)	有機高麗菜		黃金雞蛋布丁
	11/12 六	米食	什錦蛋炒飯	香酥豆包(豆包.薯餅)	雙花什錦		100%果汁
12	11/14 一	黑芝麻飯	紅燒滷豆腸	番茄炒蛋	有機青江菜	九份芋圓湯	黑豆奶
	11/15 二	糙米飯	筍香麵輪	咖哩洋芋	有機小芥菜	黃瓜玉米湯	水果
	11/16 三	米食	芋頭鹹粥	台式炒滷味	有機蚵白菜	桂冠豆沙包	鮮奶
	11/17 四	糙米飯	親子丼	什錦高麗菜	有機青松菜	海帶豆芽湯	水果
	11/18 五	運動會補假					
13	11/21 一	海苔香鬆飯	滷豆包	沙茶炒寬粉	產銷履歷菜	花生甜湯	中華豆花
	11/22 二	糙米飯	素蠔油雙菇	腰果干丁	有機青泉菜	羅宋湯	水果
	11/23 三	麵食	鹽酥豆腐	毛豆莢	有機秀珍菜	豆漿味噌湯麵	優酪乳
	11/24 四	五穀糙米飯	紅燒麵腸	茶碗蒸	有機高麗菜	什錦火鍋湯	水果
	11/25 五	糙米飯	花生燒百頁	白菜滷	有機黑葉白菜	野菇南瓜湯	/現磨豆漿-國中
14	11/28 一	香Q白米飯	泡菜豆腐煲	香椿炒蛋	產銷履歷菜	燒仙草	
	11/29 二	糙米飯	蘑菇醬干片	培根起司洋芋	有機青江菜	番茄鮮蔬湯	水果
	11/30 三	麵食	泰式拌板條	酸辣豆腐	有機蚵白菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶

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：

### 【含糖飲料Go Away，Body健康 Every Day】

世界衛生組織(WHO)建議每日糖攝取量應低於總熱量5%，也就是一天糖攝取應少於25公克(以成人每日熱量2000大卡計算)

國人糖攝取最多的食物來源就是飲料了，例如：碳酸飲料、果汁、發酵乳飲料喝下500毫升就超過建議上限的兩倍。  
減糖，從少喝飲料開始，以健康飲品如無糖豆漿、無糖優酪乳、牛奶取代以及多喝白開水等。

一起向含糖飲料Say Goodbye吧！

資料來源：華氏基金會食品營養中心  
9月27日下午6:30

