

觀音高.111學年第一學期學生午餐菜單

期間: 111/08/30~111/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
1	08/30 二	黑芝麻飯	咖哩豬肉	培根雙花椰	有機蔬菜	小魚味噌湯	水果
	08/31 三	麵食	蕃茄義大利麵	香料雞排	產銷履歷蔬菜	奶油蘑菇濃湯	優酪乳
	09/01 四	糙米飯	香酥油甘片	砂鍋什錦煲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果
	09/02 五	燕麥糙米飯	蠔油香菇雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	四神湯	
2	09/05 一	香Q白米飯	蒜泥白肉	蝦仁南瓜豆腐	時節蔬菜	綠豆燕麥湯	
	09/06 二	糙米飯	三杯魷魚圈	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	牛蒡養生湯	水果
	09/07 三	米食	肉絲蛋炒飯	梅干燒肉排	產銷履歷蔬菜	大滷湯	鮮奶
	09/08 四	糙米飯	照燒雞腿	木須脆筍	有機蔬菜	金針排骨湯	水果
	09/09 五	中秋節連假					
3	09/12 一	香Q白米飯	泡菜燒肉片	紅燒麵腸	時節蔬菜	桂圓紫米露	
	09/13 二	糙米飯	蔥油雞排	螞蟻上樹	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果
	09/14 三	麵食	肉羹麵線	綜合甜不辣	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	優酪乳
	09/15 四	糙米飯	糖醋魚丁	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	09/16 五	地瓜飯	黑胡椒肉排	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	
4	09/19 一	海苔香鬆飯	三杯杏鮑菇	菜脯蛋	時節蔬菜	紅豆芋圓湯	*豆奶
	09/20 二	麥片糙米飯	花生豬腳	白菜什錦	有機蔬菜	酸菜筍片湯	水果
	09/21 三	米食	沙茶豬肉燴飯	檸檬雞翅	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶
	09/22 四	芝麻糙米飯	樹子蒸魚片	客家小炒	有機蔬菜	野菇南瓜湯	水果
	09/23 五	五穀飯	香菇瓜仔雞	田園玉米	有機蔬菜	錦繡三絲湯	
5	09/26 一	香Q白米飯	京醬排骨	木須炒蛋	時節蔬菜	銀耳雪蓮湯	
	09/27 二	糙米飯	香酥魷魚排	筍干燒油腐	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯	水果
	09/28 三	麵食	什錦炒米粉	滷雞腿	產銷履歷蔬菜	肉羹湯	優酪乳
	09/29 四	糙米飯	古早味肉燥	鹽水蔬菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	09/30 五	小米糙米飯	綠咖哩雞	蔥香豆瓣海茸	有機蔬菜	木瓜魚丸湯	

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：

1. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。
2. 請各位同學落實防疫，戴好口罩並正確洗手再進行午餐相關工作，配膳不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並使用防疫隔板。
3. 12:10前請將餐抬回各班。12:35前請完成餐盆回收作業。
4. 每月菜單及每日午餐滿意度線上問卷網址，公告在學校網頁公佈欄，歡迎上網觀看填寫。
5. 心情愉快、規律作息、均衡飲食，充足營養，提升自我防護力。

觀音高.111學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 111/08/30~111/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
1	08/30 二	黑芝麻飯	咖哩油腐	什錦雙花椰	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果
	08/31 三	麵食	蕃茄義大利麵	香滷豆包	產銷履歷蔬菜	奶油蘑菇濃湯	優酪乳
	09/01 四	糙米飯	香酥雙拼	砂鍋什錦煲	有機蔬菜	冬瓜玉米湯	水果
	09/02 五	燕麥糙米飯	蠔油香菇百頁	玉米炒蛋	有機蔬菜	四神湯	
2	09/05 一	香Q白米飯	紅燒美人腿	南瓜豆腐	時節蔬菜	綠豆燕麥湯	
	09/06 二	糙米飯	三杯茄子	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	牛蒡養生湯	水果
	09/07 三	米食	什錦蛋炒飯	梅干燒豆干	產銷履歷蔬菜	大滷湯	鮮奶
	09/08 四	糙米飯	照燒豆腸	木須脆筍	有機蔬菜	金針鮮菇湯	水果
	09/09 五	中秋節連假					
3	09/12 一	香Q白米飯	泡菜燒凍豆腐	紅燒麵腸	時節蔬菜	桂圓紫米露	
	09/13 二	糙米飯	腰果干丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果
	09/14 三	麵食	麵線糊	綜合素天婦羅	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	優酪乳
	09/15 四	糙米飯	糖醋豆包	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	香菇涼薯湯	水果
	09/16 五	地瓜飯	黑胡椒素雞	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	
4	09/19 一	海苔香鬆飯	三杯杏鮑菇	菜脯蛋	時節蔬菜	紅豆芋圓湯	*豆奶
	09/20 二	麥片糙米飯	花生燒烤麩	白菜什錦	有機蔬菜	酸菜筍片湯	水果
	09/21 三	米食	沙茶什錦燴飯	醬淋嫩豆腐	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶
	09/22 四	芝麻糙米飯	絲瓜滑蛋麵線	客家小炒	有機蔬菜	野菇南瓜湯	水果
	09/23 五	五穀飯	香菇瓜仔百頁	田園玉米	有機蔬菜	錦繡三絲湯	
5	09/26 一	香Q白米飯	京醬素肚	木須炒蛋	時節蔬菜	銀耳雪蓮湯	
	09/27 二	糙米飯	鹽酥拼盤	筍干燒油腐	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯	水果
	09/28 三	麵食	什錦炒米粉	滷蛋什錦	產銷履歷蔬菜	鮮蔬羹湯	優酪乳
	09/29 四	糙米飯	香菇素香	鹽水蔬菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	09/30 五	小米糙米飯	鮮蔬咖哩豆包	塔香豆瓣海茸	有機蔬菜	木瓜素丸湯	

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：

1. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。
2. 請各位同學落實防疫，戴好口罩並正確洗手再進行午餐相關工作，配膳不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並使用防疫隔板。
3. 12:10前請將餐抬回各班。12:35前請完成餐盆回收作業。
4. 每月菜單及每日午餐滿意度線上問卷網址，公告在學校網頁公佈欄，歡迎上網觀看填寫。
5. 心情愉快、規律作息、均衡飲食，充足營養，提升自我防護力。