

觀音高. 111學年第一學期學生午餐菜單

期間: 111/10/01~111/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
6	10/03 一	雙色芝麻飯	黑胡椒豬排	菜豆炒黑輪條	時節蔬菜	綠豆小米甜湯	
	10/04 二	糙米飯	唐揚炸雞	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	蒜頭蛤蜊湯	水果
	10/05 三	米食	韓式拌飯	泡菜豬肉片	產銷履歷蔬菜	味噌蘿蔔湯	鮮奶
	10/06 四	糙米飯	蒲燒鯛魚*2片	番茄炒蛋	有機蔬菜	山藥菇菇湯	水果
	10/07 五	五穀飯	薑母鴨	雪菜干丁肉末	有機蔬菜	扁蒲貢丸湯	/現磨豆漿-高中
7	10/10 一	彈性放假	國慶日				
	10/11 二	薑黃白米飯	香酥肉魚	麻婆豆腐	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果
	10/12 三	麵食	酸辣湯麵	蔥肉餡餅	產銷履歷蔬菜	五香毛豆莢	優酪乳楊格
	10/13 四	糙米飯	叉燒醬燒雞腿	三色蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果
	10/14 五	蕎麥糙米飯	彩椒豬柳	鮮炒雙花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	/現磨豆漿-國中
8	10/17 一	藜麥白米飯	粉蒸肉	韭菜炒蛋	時節蔬菜	四喜甜湯	
	10/18 二	糙米飯	古早味滷肉排	黃瓜燴鵪蛋	有機蔬菜	南瓜鮮蔬湯	水果
	10/19 三	米食	黃金海鮮飯	檸檬雞翅	產銷履歷蔬菜	冬瓜針菇湯	鮮奶
	10/20 四	糙米飯	香酥鱈香魚	酸白菜粉絲煲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
	10/21 五	五穀飯	香菇栗子燒雞	芋香白菜滷	有機蔬菜	玉米排骨湯	/現磨豆漿-高中
9	10/24 一	芝麻肉鬆飯	麻醬干丁	鮑魚聰明蛋	時節蔬菜	珍珠冬瓜茶	*乳品
	10/25 二	糙米飯	義式番茄燉雞	培根奶油洋芋	有機蔬菜	木瓜紅棗湯	水果
	10/26 三	麵食	咖哩炒麵	照燒肉排	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯	優酪乳
	10/27 四	糙米飯	砂鍋魚丁	日式關東煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯	水果
	10/28 五	燕麥糙米飯	紅麴滷肉丁	銀芽三絲	有機蔬菜	瓜子雞湯	/現磨豆漿-國中
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	

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-台灣癌症基金會網站)：正確的飲食應該做到「高纖、低脂、多蔬果」，尤其遵循「蔬果彩虹579」的飲食原則。幫助長高，提高學習能力變聰明，讓身體強壯不生病！

你今天吃彩虹了嗎？每天吃多少蔬菜水果才足夠？(兒童指 6-12 歲)



蔬果一份的量怎麼看？蔬菜類：生菜約 100 公克，煮熟後約半碗至 8 分滿碗。
水果類：約一個拳頭大小或是切塊裝 8 分滿碗。



製表：台灣癌症基金會

菜單審修：陳靜璇營養師

單位主任：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: 111/10/01~111/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
6	10/03 一	雙色芝麻飯	腰果素雞	菜豆炒素肚	時節蔬菜	綠豆小米甜湯	
	10/04 二	糙米飯	唐揚炸物	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	冬瓜玉米湯	水果
	10/05 三	米食	韓式拌飯	泡菜燒豆包	產銷履歷蔬菜	味噌蘿蔔湯	鮮奶
	10/06 四	糙米飯	醬燒豆腸	番茄炒蛋	有機蔬菜	山藥菇湯	水果
	10/07 五	五穀飯	藥膳豆腐	雪菜干丁	有機蔬菜	扁蒲素丸湯	/現磨豆漿-高中
7	10/10 一	彈性放假	國慶日				
	10/11 二	薑黃白米飯	麻婆豆腐	絲瓜滑菇	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果
	10/12 三	麵食	酸辣湯麵	蘿蔔糕	產銷履歷蔬菜	五香毛豆莢	優酪乳楊格
	10/13 四	糙米飯	沙茶四色	三色蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯	水果
	10/14 五	蕎麥糙米飯	彩椒黑干	鮮炒雙花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	/現磨豆漿-國中
8	10/17 一	藜麥白米飯	粉蒸麵腸	毛豆炒蛋	時節蔬菜	四喜甜湯	
	10/18 二	糙米飯	花生燒烤麩	黃瓜燴鵪蛋	有機蔬菜	南瓜鮮蔬湯	水果
	10/19 三	米食	薑黃素炒飯	紅燒豆腐	產銷履歷蔬菜	冬瓜針菇湯	鮮奶
	10/20 四	糙米飯	糖醋豆腸	酸白菜粉絲煲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
	10/21 五	五穀飯	香菇栗子燒油腐	芋香白菜滷	有機蔬菜	玉米段湯	/現磨豆漿-高中
9	10/24 一	芝麻肉鬆飯	麻醬干丁	玉米炒蛋	時節蔬菜	珍珠冬瓜茶	*乳品
	10/25 二	糙米飯	義式番茄燉百頁	奶油洋芋	有機蔬菜	木瓜紅棗湯	水果
	10/26 三	麵食	咖哩炒麵	照燒杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯	優酪乳
	10/27 四	糙米飯	砂鍋什錦煲	日式關東煮	有機蔬菜	薏仁枸杞湯	水果
	10/28 五	燕麥糙米飯	紅麴滷干丁	銀芽三絲	有機蔬菜	瓜子香菇湯	/現磨豆漿-國中
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	

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-台灣癌症基金會網站)：正確的飲食應該做到「高纖、低脂、多蔬果」，尤其遵循「蔬果彩虹579」的飲食原則。幫助長高，提高學習能力變聰明，讓身體強壯不生病！

你今天吃彩虹了嗎？每天吃多少蔬菜水果才足夠？(兒童指 6-12 歲)



蔬果一份的量怎麼看？蔬菜類：生菜約 100 公克，煮熟後約半碗至 8 分滿碗。
水果類：約一個拳頭大小或是切塊裝 8 分滿碗。



製表：台灣癌症基金會