

觀音高.111學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/05/01~112/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
12	05/01 一	黑芝麻飯	沙茶三鮮	絲瓜滑菇	時節蔬菜(綠豆芽菜)	銀耳薏仁雪蓮湯	
	05/02 二	糙米飯	瓜子肉燥	玉米起司炒蛋	有機蔬菜(高麗菜)	羅宋湯	水果
	05/03 三	黃金蝦仁培根炒飯	檸檬雞翅	炸小湯圓	有機蔬菜(小松菜)	竹筍排骨湯	鮮奶
	05/04 四	紫米糙米飯	糖醋肉柳	鐵板油腐	有機蔬菜(荷葉白菜)	冬瓜蛤仔湯	水果
	05/05 五	糙米飯	蒜香翅小腿*2	培根炒雙花	有機蔬菜(青油菜)	山藥排骨湯	現磨豆漿/高中
13	05/08 一	海苔飯	蜜汁雞排	蔥香菜脯蛋	時節蔬菜(大白菜)	綠豆地瓜湯	
	05/09 二	糙米飯	鹽酥魚丁	泡菜豆腐粉絲煲	有機蔬菜(小白菜)	海芽蛋花湯	水果
	05/10 三	紅燒豬肉麵(麵分)	紅燒豬肉	蒸燒賣*2	有機蔬菜(高麗菜)	紅燒豬肉湯	優酪乳
	05/11 四	小米糙米飯	鹽水雞	黃瓜鮮菇	有機蔬菜(黑葉白菜)	玉米排骨湯	水果
	05/12 五	糙米飯	香菇肉燥	西芹炒豆包	有機蔬菜(小松菜)	剝皮辣椒雞湯	現磨豆漿/國中
14	05/15 一	黑芝麻飯	醬燒雞丁	花生麵筋	時節蔬菜(雙花菜)	冬瓜山粉圓	
	05/16 二	薑黃糙米飯	香酥豬排	銀魚海芽蒸蛋	有機蔬菜(高麗菜)	酸白菜雞湯	水果
	05/17 三	韓式拌飯(飯分)	韓式拌飯燒肉片	韓式拌飯菜料 (泡菜、豆芽菜)	有機蔬菜(青油菜)	大醬湯	鮮奶
	05/18 四	糙米飯	薑母鴨	豆瓣桂筍肉絲	有機蔬菜(黑葉白菜)	紫菜吻魚湯	水果
	05/19 五	糙米飯	酸菜魚丁	奶油培根玉米	有機蔬菜(空心菜)	絲瓜蛋花湯	現磨豆漿/高中
15	05/22 一	味島香鬆飯	百頁海結	番茄炒蛋	時節蔬菜(綠豆芽菜)	芋頭西米露	豆奶
	05/23 二	糙米飯	照燒雞腿	開陽蒲瓜	有機蔬菜(小芥菜)	玉米濃湯	水果
	05/24 三	麻醬麵	麻醬麵雞絲/小黃瓜	滷蛋/豆干	有機蔬菜(蚵白菜)	味噌海芽湯	優酪乳
	05/25 四	紫米糙米飯	香酥肉魚	麻婆豆腐	有機蔬菜(空心菜)	黃瓜貢丸湯	水果
	05/26 五	糙米飯	蕃茄燉肉	義式蒜香洋芋	有機蔬菜(青松菜)	海帶金菇湯	現磨豆漿/國中
16	05/29 一	黑芝麻飯	春川炒雞(起士)	豬肉餡餅*1	有機蔬菜(小松菜)	紅豆燕麥湯	
	05/30 二	糙米飯	紅燒燻肉	咖哩鮮蔬	有機蔬菜(高麗菜)	金針雞湯	水果
	05/31 三	大亨堡	大熱狗/番茄醬	酸甜醃黃瓜	時節蔬菜(雙花菜)	玉米濃湯通心粉	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：



資料來源-食品藥物管理署網站)

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: 112/05/01~112/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
12	05/01 一	黑芝麻飯	沙茶炒素雞	絲瓜滑菇	時節蔬菜(綠豆芽菜)	銀耳薏仁雪蓮湯	
	05/02 二	糙米飯	瓜子麵圈	玉米起司炒蛋	有機蔬菜(高麗菜)	羅宋湯	水果
	05/03 三	黃金素火腿炒飯	滷蛋拼盤	炸小湯圓	有機蔬菜(小松菜)	竹筍皮絲湯	鮮奶
	05/04 四	紫米糙米飯	鐵板油腐	糖醋洋芋	有機蔬菜(荷葉白菜)	冬瓜海結湯	水果
	05/05 五	糙米飯	醬燒豆包	素培根炒雙花	有機蔬菜(青油菜)	山藥玉米湯	現磨豆漿/高中
13	05/08 一	海苔飯	蜜汁干丁	菜脯蛋	時節蔬菜(大白菜)	綠豆地瓜湯	
	05/09 二	糙米飯	泡菜豆腐粉絲煲	鹽酥鮑菇.地瓜薯條	有機蔬菜(小白菜)	海芽蛋花湯	水果
	05/10 三	紅燒湯麵(麵分)	紅燒百頁什錦	蒸素珍珠丸*2	有機蔬菜(高麗菜)	紅燒什錦湯	優酪乳
	05/11 四	小米糙米飯	鹽水什錦	黃瓜鮮菇	有機蔬菜(黑葉白菜)	玉米蘿蔔湯	水果
	05/12 五	糙米飯	香菇素香	西芹炒豆包	有機蔬菜(小松菜)	剝皮辣椒湯	現磨豆漿/國中
14	05/15 一	黑芝麻飯	醬燒豆腸	花生麵筋	時節蔬菜(雙花菜)	冬瓜山粉圓	
	05/16 二	薑黃糙米飯	金莎豆腐	海芽蒸蛋	有機蔬菜(高麗菜)	酸白菜粉絲湯	水果
	05/17 三	韓式拌飯(飯分)	韓式拌飯燒干片	韓式拌飯菜料 (泡菜、豆芽菜、紅	有機蔬菜(青油菜)	大醬湯	鮮奶
	05/18 四	糙米飯	麻香猴頭菇	豆瓣桂筍皮絲	有機蔬菜(黑葉白菜)	紫菜豆腐湯	水果
	05/19 五	糙米飯	酸菜麵腸	奶油玉米	有機蔬菜(空心菜)	絲瓜蛋花湯	現磨豆漿/高中
15	05/22 一	味島香鬆飯	百頁海結	番茄炒蛋	時節蔬菜(綠豆芽菜)	芋頭西米露	豆奶
	05/23 二	糙米飯	照燒豆包	什錦蒲瓜	有機蔬菜(小芥菜)	玉米濃湯	水果
	05/24 三	麻醬麵	麻醬麵拌料/小黃瓜	滷蛋/豆干	有機蔬菜(蚵白菜)	味噌海芽湯	優酪乳
	05/25 四	紫米糙米飯	香酥素魚排	麻婆豆腐	有機蔬菜(空心菜)	黃瓜素丸湯	水果
	05/26 五	糙米飯	蕃茄燒烤麩	義式洋芋	有機蔬菜(青松菜)	海帶金菇湯	現磨豆漿/國中
16	05/29 一	黑芝麻飯	泡菜燒凍豆腐	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜(小松菜)	紅豆燕麥湯	
	05/30 二	糙米飯	筍香油腐	咖哩鮮蔬	有機蔬菜(高麗菜)	金針鮮菇湯	水果
	05/31 三	大亨堡	素熱狗/番茄醬	酸甜醃黃瓜	時節蔬菜(雙花菜)	玉米濃湯通心粉	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：



5要2不 預防食品中毒

