

# 觀音高.111學年第一學期學生午餐菜單

期間: 111/12/01~111/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
14	12/01 四	糙米飯	香菇栗子雞	鮮蔬炒蛋	有機黑葉白菜	白菜菇湯	水果
	12/02 五	薑黃糙米飯	打拋肉	黃瓜炒鮮菇	有機塔菇菜	油豆腐細粉湯	/現磨豆漿-高中
15	12/05 一	香Q白米飯	辣子雞丁	白玉燴肉羹	產履蔬菜	摩摩喳喳	
	12/06 二	糙米飯	烤鯖魚片	韭香菜脯炒蛋	有機小松菜	榨菜肉絲湯	水果
	12/07 三	米食	揚州蛋炒飯	滷蛋豬腳	有機青泉菜	田園蔬菜湯	揚格優酪乳
	12/08 四	海苔糙米飯	照燒雞腿	台式泡菜豆腐	有機荷葉白菜	木瓜魚丸湯	水果
	12/09 五	糙米飯	芝麻味噌豚肉	溫拌海帶絲	有機高麗菜	大滷湯	/現磨豆漿-國中
16	12/12 一	海苔香鬆飯	素蒼蠅頭	泰式酸辣寬粉	產履蔬菜	銀耳雪蓮湯	義美無糖黃豆奶
	12/13 二	糙米飯	古早味豬排	滷福州丸	有機小白菜	海芽蛋花湯	水果
	12/14 三	麵食	燙魷魚圈	豆芽炒蛋	有機青江菜	韓式泡菜麵疙瘩湯	無糖優酪乳
	12/15 四	燕麥糙米飯	麻油燒鴨	五香毛豆莢	有機青松菜	山藥雞湯	水果
	12/16 五	糙米飯	燕菁燒肉	金沙杏鮑菇	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	/現磨豆漿-高中
17	12/19 一	黑芝麻飯	義式石斑魚丁	白醬奶油洋芋	產履蔬菜	綠豆燕麥湯	鮮奶
	12/20 二	糙米飯	番茄豬柳	偽蟹黃蒸蛋	有機青油菜	海結排骨湯	水果
	12/21 三	聖誕特餐	卡拉雞腿排	雞腿排漢堡麵包	有機高麗菜	奶油蘑菇濃湯	鮮奶脆片杯
	12/22 四	紫米糙米飯	沙茶魷魚	川菜肉絲	有機日本茼蒿	冬至鹹湯圓	水果
	12/23 五	糙米飯	孜然炒雞丁	西芹炒甜不辣	有機黑葉白菜	酸白菜豆腐湯	/現磨豆漿-國中
18	12/26 一	海苔白米飯	糖醋排骨	蒸燒賣*2	產履蔬菜	紅豆芋圓湯	
	12/27 二	糙米飯	滷雞翅	芥仁燴鵪蛋	有機小松菜	藥燉排骨湯	水果
	12/28 三	米食	皮蛋瘦肉粥	滷味拼盤/紅燒石斑魚	有機黑葉白菜	桂冠肉包	無糖優酪乳
	12/29 四	蕎麥糙米飯	咖哩雞丁	回鍋干片	有機青江菜	香菇肉羹湯	水果
	12/30 五	糙米飯	XO醬南瓜燒肉	番茄炒蛋	有機蚵白菜	紫菜豆腐湯	/現磨豆漿-高中

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：

本學期中央補助師生食用國產石斑魚共四次  
(預計於11/28、12/19、12/28、1/9)。每人每  
次約75g(2-3塊魚丁)。**請同學適量取用(一人2-3  
塊)**

**並食用時請細嚼慢嚥並小心魚刺。**

吃魚好處多多，**魚含有優質蛋白質以及豐富的  
DHA、EPA**，可以幫助頭腦靈活、強化記憶力、  
維持視力健康、預防心血疾病以及促進傷口癒  
合。

選購記得買**有標章**的水產品，安心有把關。



資料來源-財團法人台灣養殖漁業發展基金會網站)

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

**養殖**

**點帶石斑魚** /俗名：青斑

石斑魚外觀布滿許多細小斑點非常好認，魚  
肉富有豐富的膠原蛋白，肉質細嫩、美味，  
魚皮具有軟Q膠質，受到許多人喜愛，成為  
喜慶宴客時，主人樂於用來招待賓客的魚。  
臺灣石斑魚養殖技術純熟擁有「石斑王國」  
的美稱，主要的養殖區在高雄、屏東。

魚味料理：魚味料理：清蒸石斑魚、  
醬爆魚球、石斑火鍋。

# 觀音高.111學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 111/12/01~111/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
14	12/01 四	糙米飯	香菇栗子烤麩	鮮蔬炒蛋	有機黑葉白菜	白菜菇湯	水果
	12/02 五	薑黃糙米飯	打拋干丁	黃瓜炒鮮菇	有機塔菇菜	油豆腐細粉湯	現磨豆漿-高中
15	12/05 一	香Q白米飯	辣子素雞	白玉燴麵筋	產履蔬菜	摩摩喳喳	
	12/06 二	糙米飯	糖醋豆包	菜脯炒蛋	有機小松菜	榨菜三絲湯	水果
	12/07 三	米食	揚州蛋炒飯	滷三寶(滷蛋.黑干.年糕)	有機青泉菜	田園蔬菜湯	揚格優酪乳
	12/08 四	海苔糙米飯	台式泡菜豆腐	照燒杏鮑菇	有機荷葉白菜	木瓜素丸湯	水果
	12/09 五	糙米飯	芝麻味噌凍豆腐	溫拌海帶絲	有機高麗菜	大滷湯	現磨豆漿-國中
16	12/12 一	海苔香鬆飯	素蒼蠅頭	泰式酸辣寬粉	產履蔬菜	銀耳雪蓮湯	義美無糖黃豆奶
	12/13 二	糙米飯	醬淋嫩油腐	雪裡紅炒干丁	有機小白菜	海芽蛋花湯	水果
	12/14 三	麵食	香酥雙拼(蘿蔔糕)	豆芽炒蛋	有機青江菜	韓式泡菜麵疙瘩湯	無糖優酪乳
	12/15 四	燕麥糙米飯	麻油燒凍豆腐	五香毛豆莢	有機青松菜	山藥黑豆湯	水果
	12/16 五	糙米飯	燕菁燒烤麩	金沙杏鮑菇	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	現磨豆漿-高中
17	12/19 一	黑芝麻飯	義式鮮蔬豆腸	白醬奶油洋芋	產履蔬菜	綠豆燕麥湯	鮮奶
	12/20 二	糙米飯	番茄豆包	偽蟹黃蒸蛋	有機青油菜	海結玉米湯	水果
	12/21 三	聖誕特餐	菇菇炒蛋薯餅堡	漢堡麵包	有機高麗菜	奶油蘑菇濃湯	鮮奶脆片杯
	12/22 四	紫米糙米飯	沙茶麵腸	川菜干絲	有機日本茼蒿	冬至鹹湯圓	水果
	12/23 五	糙米飯	孜然炒百頁	西芹拌木耳	有機黑葉白菜	酸白菜豆腐湯	現磨豆漿-國中
18	12/26 一	海苔白米飯	糖醋油腐	蒸高麗菜捲	產履蔬菜	紅豆芋圓湯	
	12/27 二	糙米飯	筍干燒麵輪	芥仁燴鴿蛋	有機小松菜	藥燉養生湯	水果
	12/28 三	米食	皮蛋玉米粥	滷味拼盤	有機黑葉白菜	桂冠豆沙包	無糖優酪乳
	12/29 四	蕎麥糙米飯	回鍋干片	咖哩鮮蔬	有機青江菜	香菇髮菜羹湯	水果
	12/30 五	糙米飯	鮮菇南瓜燒豆腐	番茄炒蛋	有機蚵白菜	紫菜豆腐湯	現磨豆漿-高中

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：

本學期中央補助師生食用國產石斑魚共四次(預計於11/28、12/19、12/28、1/9)。每人每次約75g(2-3塊魚丁)。**請同學適量取用(一人2-3塊)**

**並食用時請細嚼慢嚥並小心魚刺。**

吃魚好處多多，**魚含有優質蛋白質以及豐富的DHA、EPA**，可以幫助頭腦靈活、強化記憶力、維持視力健康、預防心血疾病以及促進傷口癒合。

選購記得買**有標章**的水產品，安心有把關。



資料來源:財團法人台灣養殖漁業發展基金會網站)

**點帶石斑魚** /俗名：青斑

石斑魚外觀布滿許多細小斑點非常好認，魚肉富有豐富的膠原蛋白，肉質細嫩、美味，魚皮具有軟Q膠質，受到許多人喜愛，成為喜慶宴客時，主人樂於用來招待賓客的魚。臺灣石斑魚養殖技術純熟擁有「石斑王國」的美稱，主要的養殖區在高雄、屏東。

魚味料理：魚味料理：清蒸石斑魚、醬爆魚球、石斑火鍋。

**養殖**