

觀音高. 112學年第1學期學生午餐菜單

期間: 113/01/01~113/01/19

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
19	1月2日 週二	小米飯	豬肉壽喜燒	關東煮	小白菜	白菜魚羹湯	水果
	1月3日 週三	<包高中餐>	有蛋肉粽	筍香包	高麗菜	好彩頭雞湯	蛋糕
	1月4日 週四	糙米飯	醬燒魚	玉米炒蛋	黑葉白菜	結頭鮮菇湯	水果
	1月5日 週五	糙米飯	蜜汁雞丁	螞蟻上樹	小松菜	銀耳雪蓮湯	優酪乳
20	1月8日 週一	黑芝麻飯	鹽酥魚丁	鮮菇蒸蛋	溯源時蔬	田園蔬菜湯	海苔
	1月9日 週二	糙米飯	雞肉親子丼	肉燥高麗菜	青油菜	福菜肉絲湯	水果/現磨豆漿(國)
	1月10日 週三	麵食	紅燒豬肉麵	香Q滷蛋/滷味	黑葉白菜	紅燒豬肉麵湯	鮮奶
	1月11日 週四	藜麥糙米飯	高昇排骨	肉絲炒海茸	小松菜	肉骨茶湯	水果
	1月12日 週五	糙米飯	蔥油雞腿	蘑菇鐵板豆腐	高麗菜	桂圓紫米露	
21	1月15日 週一	黑芝麻飯	麻婆豆腐	高麗菜炒蛋	溯源時蔬	麵線羹	鮮奶
	1月16日 週二	糙米飯	醬燒雞丁	蒸蔥肉餡餅	青松菜	冬瓜針菇湯	水果/現磨豆漿(高)
	1月17日 週三	糙米飯	咖哩豬肉	檸檬雞柳條*2	高麗菜	味噌豆腐魚湯	優酪乳
	1月18日 週四	糙米飯	沙嗲嫩雞	西芹炒三鮮	蚵白菜	高麗菜蛋花湯	水果
	1月19日 週五	糙米飯	瓜子肉燥	豆皮滷白菜	小松菜	綠豆粉條湯	

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： < 世界癌症日 -2月 4日 (星期日) >

資料來源-維基百科、台灣癌症基金會、國家衛生研究院電子報網站

為提高人們對癌症的認識，國際抗癌聯盟（UICC）訂定每年2月4日為世界癌症日，2022~2024年世界癌症日以「公平議題」為主軸。並鼓勵人們預防、發現和治療癌症，減少因癌症引起的疾病和死亡。根據（UICC）指出，癌症為全球死因第二位，每年有一千萬人死於癌症。反觀台灣，癌症已四十年蟬聯十大死因的首位。其中又以肺癌、肝癌、大腸癌為國人十大癌症死因前三位。

癌細胞是由正常細胞長時間蛻變而來，在生活中隱藏許多讓細胞變壞的致癌因子，像是飲食不當、病毒感染、環境污染等各種因素，我們從小就可能種下得到癌症的可能，但是癌症因為潛伏期很長，因此可以預防與早期發現，避免憾事發生。

事實上，有三分之一的癌症可以預防。台灣癌症基金會長年不斷提醒國人，遠離癌症的風險一定要做到全民練5功，「5功」指的就是健康生活型態的5個守則：攝取足量且多色蔬果的「蔬果彩虹579」、規律運動、體重控制、遠離菸檳、以及定期篩檢。

透過實踐健康的生活型態，可以降低60~70%的罹癌風險，遠離癌症的威脅。尤其台灣政府所提供的癌症篩檢政策已經領先全球，提供免費完善的四癌篩檢（乳癌、子宮頸癌、大腸直腸癌及口腔癌），提醒國人一定要善加利用，以便在癌前病變或癌症早期即確診，爭取最佳的治療成效。

觀音高. 112學年第1學期學生午餐菜單(素)

期間: 113/01/01~113/01/19

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
19	1月2日 週二	小米飯	日式壽喜燒	關東煮	小白菜	白菜素羹湯	水果
	1月3日 週三	<包高中餐>	素肉粽	芝麻包	高麗菜	好彩頭玉米湯	蛋糕
	1月4日 週四	糙米飯	醬燒豆腸	玉米炒蛋	黑葉白菜	結頭鮮菇湯	水果
	1月5日 週五	糙米飯	蜜汁干丁	螞蟻上樹	小松菜	銀耳雪蓮湯	優酪乳
20	1月8日 週一	黑芝麻飯	鹽酥素蚵仔酥豆腐	鮮菇蒸蛋	溯源時蔬	田園蔬菜湯	海苔
	1月9日 週二	糙米飯	親子丼	宮保高麗菜	青油菜	福菜粉絲湯	水果/現磨豆漿(國)
	1月10日 週三	麵食	紅燒什錦麵	香Q滷蛋/滷味	黑葉白菜	紅燒什錦麵湯	鮮奶
	1月11日 週四	藜麥糙米飯	糖醋豆包	香炒海茸	小松菜	肉骨茶湯	水果
	1月12日 週五	糙米飯	蘑菇鐵板豆腐	彩繪山藥	高麗菜	桂圓紫米露	
21	1月15日 週一	黑芝麻飯	麻婆豆腐	高麗菜炒蛋	溯源時蔬	麵線羹	鮮奶
	1月16日 週二	糙米飯	醬燒烤麩	蒸素珍珠丸*2	青松菜	冬瓜針菇湯	水果/現磨豆漿(高)
	1月17日 週三	糙米飯	咖哩油腐	鹽酥鮑菇	高麗菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	1月18日 週四	糙米飯	沙嗲黑干	西芹海根	蚵白菜	高麗菜蛋花湯	水果
	1月19日 週五	糙米飯	瓜子素肉燥	豆皮滷白菜	小松菜	綠豆粉條湯	

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： < 世界癌症日 -2月 4日 (星期日) >

資料來源-維基百科、台灣癌症基金會、國家衛生研究院電子報網站

為提高人們對癌症的認識，國際抗癌聯盟（UICC）訂定每年2月4日為世界癌症日，2022~2024年世界癌症日以「公平議題」為主軸。並鼓勵人們預防、發現和治療癌症，減少因癌症引起的疾病和死亡。根據（UICC）指出，癌症為全球死因第二位，每年有一千萬人死於癌症。反觀台灣，癌症已四十年蟬聯十大死因的首位。其中又以肺癌、肝癌、大腸癌為國人十大癌症死因前三位。

癌細胞是由正常細胞長時間蛻變而來，在生活中隱藏許多讓細胞變壞的致癌因子，像是飲食不當、病毒感染、環境污染等各種因素，我們從小就可能種下得到癌症的可能，但是癌症因為潛伏期很長，因此可以預防與早期發現，避免憾事發生。

事實上，有三分之一的癌症可以預防。台灣癌症基金會長年不斷提醒國人，遠離癌症的風險一定要做到全民練5功，「5功」指的就是健康生活型態的5個守則：攝取足量且多色蔬果的「蔬果彩虹579」、規律運動、體重控制、遠離菸檳、以及定期篩檢。

透過實踐健康的生活型態，可以降低60~70%的罹癌風險，遠離癌症的威脅。尤其台灣政府所提供的癌症篩檢政策已經領先全球，提供免費完善的四癌篩檢（乳癌、子宮頸癌、大腸直腸癌及口腔癌），提醒國人一定要善加利用，以便在癌前病變或癌症早期即確診，爭取最佳的治療成效。