

觀音高.112學年第2學期學生午餐菜單

期間: 113/02/16~113/02/29

| 週 | 月/日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 溯源青菜 | 湯 | 附餐 |
|---|----------|---------|-------|--------|------|---------|------------|
| 1 | 2月16日 週五 | 蔬菜炒麵 | 滷雞翅 | 蝦捲*1 | 高麗菜 | 海芽豆腐湯 | |
| | 2月17日 週六 | 糙米飯 | 咖哩雞丁 | 鐵板高麗菜 | 日本茼蒿 | 紅豆小湯圓 | 水果 |
| 2 | 2月19日 週一 | 藜麥白米飯 | 蒜泥白肉 | 胡蘿蔔炒蛋 | 黑葉白菜 | 酸辣湯 | |
| | 2月20日 週二 | 糙米飯 | 香酥魷魚排 | 家常豆腐 | 小松菜 | 玉米蔬菜湯 | 水果/現磨豆漿(國) |
| | 2月21日 週三 | 糙米飯 | 打拋豬肉飯 | 腰果小魚乾丁 | 小白菜 | 沙茶魷魚羹米粉 | 鮮奶 |
| | 2月22日 週四 | 薏仁糙米飯 | 五香滷雞腿 | 咖哩鵪鶉 | 福山萵苣 | 法式洋蔥湯 | 水果 |
| | 2月23日 週五 | 糙米飯 | 沙茶豬柳 | 鹹水什錦 | 高麗菜 | 桂圓八寶粥 | |
| 3 | 2月26日 週一 | 黑芝麻飯 | 蜂蜜芥末雞 | 芋香白菜 | 日本茼蒿 | 榨菜肉絲湯 | *堅果包 |
| | 2月27日 週二 | 糙米飯 | 味噌燒豬 | 鮮蝦粉絲煲 | 青江菜 | 蘿蔔丸子湯 | 水果/現磨豆漿(高) |
| | 2月28日 週三 | 和平紀念日放假 | | | | | |
| | 2月29日 週四 | 刈包 | 蔥燒肉排 | 炒酸菜 | 荷葉白菜 | 香菇瘦肉小米粥 | 水果 |
| | 3月1日 週五 | 糙米飯 | 口水雞 | 海帶拌干絲 | 高麗菜 | 綠豆地瓜湯 | |

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、遠離菸檯、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。

菜單審修：陳宥齡營養師

營養師陳宥齡

單位主任：黃仁健主任

總務處主任黃仁健

校長：林振清校長

觀音高級中學校長林振清

觀音高.112學年第2學期學生午餐菜單(素食)

期間: 113/02/16~113/02/29

| 週 | 月/日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 溯源青菜 | 湯 | 附餐 |
|---|----------|---------|--------|--------|------|---------|------------|
| 1 | 2月16日 週五 | 蔬菜炒麵 | 滷油豆腐*1 | 素山藥捲*1 | 高麗菜 | 海芽豆腐湯 | |
| | 2月17日 週六 | 糙米飯 | 咖哩豆腸 | 鐵板高麗菜 | 日本茼蒿 | 紅豆小湯圓 | 水果 |
| 2 | 2月19日 週一 | 藜麥白米飯 | 彩椒豆包 | 胡蘿蔔炒蛋 | 黑葉白菜 | 酸辣湯 | |
| | 2月20日 週二 | 糙米飯 | 香酥素牛蒡排 | 家常豆腐 | 小松菜 | 玉米蔬菜湯 | 水果/現磨豆漿(國) |
| | 2月21日 週三 | 糙米飯 | 打拋鮑菇飯 | 腰果乾丁 | 小白菜 | 沙茶素肉羹米粉 | 鮮奶 |
| | 2月22日 週四 | 薏仁糙米飯 | 五味黃金豆腐 | 咖哩鴿蛋 | 福山萵苣 | 法式鮮蔬湯 | 水果 |
| | 2月23日 週五 | 糙米飯 | 沙茶素雞 | 鹹水什錦 | 高麗菜 | 桂圓八寶粥 | |
| 3 | 2月26日 週一 | 黑芝麻飯 | 蜂蜜芥末豆腸 | 芋香白菜 | 日本茼蒿 | 榨菜三絲湯 | *堅果包 |
| | 2月27日 週二 | 糙米飯 | 味噌燒凍豆腐 | 泡菜粉絲煲 | 青江菜 | 蘿蔔玉米湯 | 水果/現磨豆漿(高) |
| | 2月28日 週三 | 和平紀念日放假 | | | | | |
| | 2月29日 週四 | 刈包 | 滷豆包 | 炒酸菜 | 荷葉白菜 | 香菇小米粥 | 水果 |
| | 3月1日 週五 | 糙米飯 | 金沙杏鮑菇 | 海帶拌干絲 | 高麗菜 | 綠豆地瓜湯 | |
| | | | | | | | |

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，癌症已四十餘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、遠離菸檯、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。

菜單審修：陳宥齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長

