

觀音高中.112學年度第2學期學校午餐菜單

期間: 113/04/01~113/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
8	4月1日 週一	黑芝麻飯	打拋豬肉	薑絲炒海茸	高麗菜	黃瓜鮮菇湯	
	4月2日 週二	糙米飯	腰果爆雞丁	彩繪雙花	廣島菜	紫菜蛋花湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月3日 週三	奶油培根麵疙瘩	蘑菇豬排	黃金薯瓣	奶油白菜	玉米濃湯	草莓優酪乳
	4月4日 週四	兒童節.清明節連假					
	4月5日 週五	兒童節.清明節連假					
9	4月8日 週一	麥片飯	蔥油雞腿排	番茄豆腐	溯源時蔬	九份芋圓湯	
	4月9日 週二	糙米飯	黑胡椒豬柳	培根起司洋芋	蘿蔓萵苣	海帶豆芽湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月10日 週三	魚酥羹麵(麵分)	香酥虱目魚柳	關東煮	青油菜	魚酥羹麵湯	鮮奶
	4月11日 週四	糙米飯	筍香燒肉	南瓜蒸蛋	小松菜	油豆腐細粉湯	水果
	4月12日 週五	古早味油飯/國九包粽	香滷雞腿	鮮肉包	高麗菜	蘿蔔糕湯	國九包粽祈福活動
10	4月15日 週一	紅藜飯	蒙古炒肉片	蜜汁干丁	溯源時蔬	冬瓜玉米湯	
	4月16日 週二	糙米飯	五香雞翅海帶	番茄豬肉寬粉	福山萵苣	酸菜鴨肉湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月17日 週三	白醬野菇燉飯	高昇排骨	芝麻紅豆球*1	青江菜	白花菜湯	優酪乳
	4月18日 週四	燕麥糙米飯	紅燒魚丁	鮮蔬炒蛋	味美菜	麵線湯	水果
	4月19日 週五	糙米飯	冬瓜燒雞	芝香海根	黑葉白菜	花生甜湯	*豆花
11	4月22日 週一	海苔香鬆飯	醬燒麵腸	美式炒蛋	溯源時蔬	白玉玉米湯	*履歷黃豆奶
	4月23日 週二	糙米飯	五柳鮮魷	柴魚蘿蔔燴肉羹	蘿蔓萵苣	木瓜燉雞湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月24日 週三	日式炒烏龍麵	壽喜燒肉片	玉米香酥餅*1	小白菜	小魚豆腐味噌湯	鮮奶
	4月25日 週四	紫米白米飯	瓜子雞丁	黃瓜燴鵪蛋	青油菜	金針排骨湯	水果
	4月26日 週五	糙米飯	孜然豬棒腿	芋香白菜滷	高麗菜	綠豆地瓜湯	
12	4月29日 週一	黑芝麻飯	鐵路滷排骨	小瓜炒甜不辣	溯源時蔬	羅宋湯	
	4月30日 週二	糙米飯	彩椒雞丁	蔥肉餡餅*1/地瓜球	福山萵苣	海帶金菇湯	水果/現磨豆漿(國)

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-董氏基金會、AI Copilot)

你(妳)今天喝夠水了嗎?

水是人體必需成分，每天攝取足量水分能幫助我們思考更靈活、促進新陳代謝、提升免疫力及控制體重等等。青少年及成人一天所需水量約2000至2500mL。除了白開水，校園裡還有其他適合同學飲用的「飲品」包含100%果(蔬)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種，這些飲品有豐富的營養例如維生素、礦物質、蛋白質、鈣質、益生菌等等，適合當點心補充營養，記得要"適量"飲用這些飲品，因為過量攝取會造成身體負擔。

若你(妳)感到口渴，最健康、最酷的選擇就是喝無熱量的白開水!!!讓我們一起保持健康，每天都喝足夠量的水吧!



菜單審修：陳育齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長

觀音高中.112學年度第2學期學校午餐菜單(素食)

期間: 113/04/01~113/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
8	4月1日 週一	黑芝麻飯	打拋麵腸	薑絲炒海茸	高麗菜	黃瓜鮮菇湯	
	4月2日 週二	糙米飯	腰果爆干丁	彩繪雙花	廣島菜	紫菜蛋花湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月3日 週三	奶油培根麵疙瘩	蘑菇燒嫩豆腐	黃金薯瓣	奶油白菜	玉米濃湯	草莓優酪乳
	4月4日 週四	兒童節.清明節連假					
	4月5日 週五	兒童節.清明節連假					
9	4月8日 週一	麥片飯	金莎杏鮑菇	番茄豆腐	溯源時蔬	九份芋圓湯	
	4月9日 週二	糙米飯	黑胡椒干片	起司洋芋	蘿蔓萵苣	海帶豆芽湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月10日 週三	什錦素羹麵(麵分)	香酥素蚵仔酥	關東煮	青油菜	什錦素羹麵湯	鮮奶
	4月11日 週四	糙米飯	筍香燒麵輪	南瓜蒸蛋	小松菜	油豆腐細粉湯	水果
	4月12日 週五	古早味油飯/國九包粽	香滷豆包	素高麗菜包	高麗菜	蘿蔔糕湯	國九包粽祈福活動
10	4月15日 週一	紅藜飯	蜜汁干丁	蒙古炒鮮蔬	溯源時蔬	冬瓜玉米湯	
	4月16日 週二	糙米飯	五香油豆腐海帶	番茄菇菇寬粉	福山萵苣	酸菜粉絲湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月17日 週三	白醬野菇燉飯	高昇豆腸	芝麻紅豆球*1	青江菜	白花菜湯	優酪乳
	4月18日 週四	燕麥糙米飯	紅燒凍豆腐	鮮蔬炒蛋	味美菜	麵線湯	水果
	4月19日 週五	糙米飯	冬瓜燒烤麩	芝香海根	黑葉白菜	花生甜湯	*豆花
11	4月22日 週一	海苔香鬆飯	醬燒麵腸	美式炒蛋	溯源時蔬	白玉玉米湯	*履歷黃豆奶
	4月23日 週二	糙米飯	五柳豆包	蘿蔔燴什錦	蘿蔓萵苣	木瓜養生湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月24日 週三	日式炒烏龍麵	壽喜燒豆腐	玉米香酥餅*1	小白菜	豆腐味噌湯	鮮奶
	4月25日 週四	紫米白米飯	芝麻豆腐燒	黃瓜燴鵪蛋	青油菜	金針蛋花湯	水果
	4月26日 週五	糙米飯	紅燒美人腿	芋香白菜滷	高麗菜	綠豆地瓜湯	
12	4月29日 週一	黑芝麻飯	花生滷黑干	小瓜炒素牛蒡排	溯源時蔬	羅宋湯	
	4月30日 週二	糙米飯	彩椒素雞	茶葉蛋*1/地瓜球	福山萵苣	海帶金菇湯	水果/現磨豆漿(國)

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-董氏基金會、AI Copilot)

你(妳)今天喝夠水了嗎?

水是人體必需成分，每天攝取足量水分能幫助我們思考更靈活、促進新陳代謝、提升免疫力及控制體重等等。青少年及成人一天所需水量約2000至2500mL。除了白開水，校園裡還有其他適合同學飲用的「飲品」包含100%果(蔬)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種，這些飲品有豐富的營養例如維生素、礦物質、蛋白質、鈣質、益生菌等等，適合當點心補充營養，記得要適量飲用這些飲品，因為過量攝取也會造成身體負擔。

若你(妳)感到口渴，最健康、最酷的選擇就是喝無熱量的白開水!!!讓我們一起保持健康，每天都喝足夠量的水吧!

