

# 觀音高中113年暑期輔導學生午餐菜單

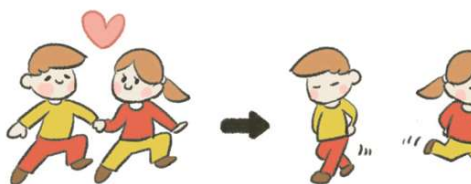
週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
1	07/15 一	香Q白米飯	干丁燒肉	玉米炒蛋	炒蔬菜	蘿蔔貢丸湯	
	07/16 二	糙米飯	照燒雞腿排	黃瓜鮮燴	炒蔬菜	蓮藕湯	
	07/17 三	麵食	肉羹麵線	梅干肉片	炒蔬菜	刈包	鮮奶
	07/18 四	糙米飯	香滷肉排	蛋酥白菜	炒蔬菜	竹筍湯	
	07/19 五	糙米飯	黑胡椒雞丁	綜合甜不辣	炒蔬菜	摩摩喳喳	
2	07/22 一	香Q白米飯	鼓汁豬腳	茶碗蒸	炒蔬菜	金針排骨湯	
	07/23 二	糙米飯	香酥魷魚排	螞蟻上樹	炒蔬菜	冬瓜針菇湯	
	07/24 三	麵食	什錦炒麵	滷雞翅	炒蔬菜	海芽蛋花湯	優酪乳
	07/25 四	糙米飯	蔥爆豬柳	筍片什錦	炒蔬菜	黃瓜魚丸湯	
	07/26 五	糙米飯	宮保雞丁	肉絲海茸	炒蔬菜	綠豆QQ湯	
3	07/29 一	香Q白米飯	蒜泥白肉	菜脯蛋	炒蔬菜	木瓜排骨湯	
	07/30 二	糙米飯	香酥虱目魚排	綠野鮮菇	炒蔬菜	榨菜肉絲湯	
	07/31 三	米食	肉絲炒飯	文昌雞腿排	炒蔬菜	酸辣湯	鮮奶
	08/01 四	糙米飯	瓜子肉	開陽扁蒲	炒蔬菜	玉米蛋花湯	
	08/02 五	糙米飯	鹽水雞	客家小炒	炒蔬菜	冬瓜山粉圓	
4	08/05 一	香Q白米飯	洋芋燉肉	香菇蒸蛋	炒蔬菜	紫菜金菇湯	
	08/06 二	糙米飯	蔥爆魷魚	芝香海根	炒蔬菜	扁蒲排骨湯	
	08/07 三	麵食	茄汁貝殼麵	香酥翅小腿	炒蔬菜	田園蔬菜湯	優酪乳
	08/08 四	糙米飯	照燒肉排	韭香甜不辣	炒蔬菜	四神湯	
	08/09 五	糙米飯	蜜汁雞腿	鐵板豆腐	炒蔬菜	紅豆芋圓湯	

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：

1. 若用餐人數異動請於早上9點前或有相關意見請於當天下午2點30前反應。
2. 請各位同學落實防疫，戴好口罩並正確洗手再進行午餐相關工作，配膳不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並建議使用防疫隔板。
3. 12:10前請將餐抬回各班。12:35前請完成餐盆回收作業並回到各班。
4. 菜單及午餐滿意度線上問卷網址，公告在學校網頁公佈欄，歡迎上網觀看填寫。

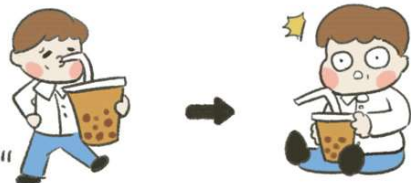


有些人...

走著走著就散了

## !! 生活中的甜蜜陷阱!! 含糖飲料成分要注意

含糖飲料容易讓人忽略糖成份，食用前**看清標示**  
了解**喝下多少糖份**，才能嚴格把關保健康唷



有些人...

喝著喝著就胖了...

FDA 食品藥物管理署  
Food and Drug Administration

廣告

來源出處：



食用玩客-食藥署

6月28日下午12:01

設計小組：午餐工作團隊  
午餐執秘：陳宥齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長