

觀音高.113學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/08/30~113/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
1	08/30 五	香Q白米飯	黑胡椒洋蔥嫩雞	義式培根洋芋	有機秀珍菜	綠豆芋圓湯	
2	09/02 一	黑芝麻飯	蒜泥白肉	木須脆筍	時節冬瓜	酸菜雞湯	
	09/03 二	糙米飯	糖醋雞丁	蔥香海茸	有機小白菜	四神湯	水果/現磨豆漿(高)
	09/04 三	麵食	白醬義大利麵	蒜香雞腿排/紅豆芝麻球*1	有機小松菜	羅宋湯	鮮奶
	09/05 四	小米糙米飯	蔥爆魷魚豬柳	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	黃瓜貢丸湯	水果
	09/06 五	糙米飯	照燒肉排	鮮蝦南瓜豆腐	有機空心菜	山粉圓冬瓜茶	
3	09/09 一	香Q白米飯	香酥虱目魚排	茶碗蒸蛋	時節綠豆芽	絲瓜粉絲湯	
	09/10 二	糙米飯	腰果雞丁	刺瓜麵筋	有機青泉菜	海帶三絲湯	水果/現磨豆漿(國)
	09/11 三	麵食	肉羹麵線	滷味拼盤/滷蛋*1	有機空心菜	蒸豆沙包	優酪乳
	09/12 四	蕎麥糙米飯	咖哩豬肉	醬燒麵腸	有機荷葉白菜	山藥玉米湯	水果
	09/13 五	糙米飯	蔥油雞腿	螞蟥上樹	有機秀珍菜	桂圓紫米露	
4	09/16 一	黑芝麻飯	京醬燒鴨	白菜什錦	莧菜麵線	紫菜吻魚湯	*水果果凍
	09/17 二	中秋節放假					
	09/18 三	米食	沙茶豬肉燴飯	炸雙拼(雞塊*2/薯條)	有機小松菜	海芽蛋花湯	鮮奶
	09/19 四	五穀糙米飯	樹子蒸魚片	菜脯蛋	有機黑葉白菜	野菇南瓜湯	水果
	09/20 五	糙米飯	鹹水雞	田園玉米	有機空心菜	紅豆QQ湯	
5	09/23 一	海苔香鬆飯	醬燒杏鮑菇	客家小炒	時節綠豆芽	酸辣湯	豆奶
	09/24 二	糙米飯	黑胡椒肉排	絲瓜冬粉	有機青油菜	玉米蛋花湯	水果/現磨豆漿(高)
	09/25 三	麵食	什錦炒米粉	滷雞翅海結	有機空心菜	冬瓜金菇湯	優酪乳
	09/26 四	燕麥糙米飯	酸菜魚丁	芙蓉蒸蛋	有機荷葉白菜	錦繡三絲湯	水果
	09/27 五	糙米飯	蠔油香菇雞	沙鍋豆腐煲	有機秀珍菜	銀耳雪蓮湯	
6	09/30 一	香Q白米飯	花生豬腳	柴香冬瓜鮮燴	雙花玉米	肉骨茶湯	
	10/01 二	糙米飯	蒲燒鯛魚蓋飯	韓式鮮蔬炒年糕	有機菜	木瓜玉米湯	水果/現磨豆漿(國)
	10/02 三	米食	揚州炒飯	香料雞腿排/蒸燒賣*1	有機菜	紫菜蛋花湯	鮮奶
	10/03 四	紫米飯	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	有機菜	蓮藕枸杞湯	水果
	10/04 五	糙米飯	鹽酥雞	綜合甜不辣	有機菜	綠豆小米甜湯	

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. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。
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。
3. 12:05前請將餐抬回各班。12:30前請完成餐盆回收作業。
4. 菜單及每日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。
5. 心情愉快、規律作息、均衡飲食，充足營養，提升自我防護力。

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

觀音高.113學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 113/08/30~113/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
1	08/30 五	香Q白米飯	黑胡椒鐵板油腐	義式總匯洋芋	有機青松菜	綠豆芋圓湯	
2	09/02 一	黑芝麻飯	蜜汁黑干	木須脆筍	時節冬瓜	酸菜金菇湯	
	09/03 二	糙米飯	糖醋豆包	玉米海茸	有機空心菜	四神湯	水果/現磨豆漿(高)
	09/04 三	麵食	白醬義大利麵	醬淋嫩豆腐/紅豆芝麻球*1	有機青泉菜	羅宋湯	鮮奶
	09/05 四	小米糙米飯	花生燒烤麩	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	黃瓜素香菇丸湯	水果
	09/06 五	糙米飯	照燒杏鮑菇	金沙南瓜豆腐	有機小松菜	山粉圓冬瓜茶	
3	09/09 一	香Q白米飯	宮保皮蛋豆腐	茶碗蒸蛋	時節綠豆芽	絲瓜粉絲湯	
	09/10 二	糙米飯	腰果素雞	刺瓜麵筋	有機青江菜	海帶三絲湯	水果/現磨豆漿(國)
	09/11 三	麵食	素肉羹麵線	滷味拼盤/滷蛋*1	有機小松菜	蒸豆沙包	優酪乳
	09/12 四	蕎麥糙米飯	咖哩百頁	醬燒麵腸	有機青松菜	山藥玉米湯	水果
	09/13 五	糙米飯	彩蔬豆腸	螞蟻上樹	有機蚵白菜	桂圓紫米露	
4	09/16 一	黑芝麻飯	京醬干片	白菜什錦	莧菜麵線	紫菜豆腐湯	*水果果凍
	09/17 二	中秋節放假					
	09/18 三	米食	沙茶鮮蔬燴飯	炸雙拼(素雞塊*2/薯條)	有機青油菜	海芽蛋花湯	鮮奶
	09/19 四	五穀糙米飯	樹子蒸凍豆腐	菜脯蛋	有機空心菜	野菇南瓜湯	水果
	09/20 五	糙米飯	鹹水拼盤	田園玉米	有機福山萵苣	紅豆QQ湯	
5	09/23 一	海苔香鬆飯	醬燒杏鮑菇	客家小炒	時節綠豆芽	酸辣湯	豆奶
	09/24 二	糙米飯	鼓椒素雞	絲瓜冬粉	有機紅莧菜	玉米蛋花湯	水果/現磨豆漿(高)
	09/25 三	麵食	什錦炒米粉	滷油腐海結	有機蚵白菜	冬瓜金菇湯	優酪乳
	09/26 四	燕麥糙米飯	泡菜炒豆包	芙蓉蒸蛋	有機青江菜	錦繡三絲湯	水果
	09/27 五	糙米飯	沙鍋豆腐煲	水蓮炒香菇	有機小松菜	銀耳雪蓮湯	
6	09/30 一	香Q白米飯	花生滷海結麵輪	冬瓜鮮燴	雙花玉米	肉骨茶湯	
	10/01 二	糙米飯	香甜咖哩豆腸	鮮蔬炒年糕	有機空心菜	木瓜玉米湯	水果/現磨豆漿(國)
	10/02 三	米食	揚州炒飯	紅燒鮮筍花干/蒸素燒賣*1	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	鮮奶
	10/03 四	紫米飯	打拋干丁	紅蘿蔔炒蛋	有機青油菜	蓮藕枸杞湯	水果
	10/04 五	糙米飯	鹽酥三寶(鮑菇地瓜百頁)	綜合甜不辣	有機小白菜	綠豆小米甜湯	

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：

1. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。
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。
3. 12:05前請將餐抬回各班。12:30前請完成餐盆回收作業。
4. 菜單及每日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。
5. 心情愉快、規律作息、均衡飲食，充足營養，提升自我防護力。