

觀音高. 113學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/10/01~113/11/03

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
6	10/01 二	糙米飯	蒲燒鯛魚蓋飯	韓式鮮蔬炒年糕	小白菜	木瓜玉米湯	水果
	10/02 三	米食	揚州炒飯	香料雞腿排/蒸燒賣*1	空心菜	紫菜蛋花湯	鮮奶
	10/03 四	紫米飯	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	黑葉白菜	蓮藕枸杞湯	水果
	10/04 五	糙米飯	鹽酥雞	綜合甜不辣	小松菜	綠豆小米甜湯	
7	10/07 一	黑芝麻飯	日式味噌豚肉	腰果四丁	溯源蔬菜	玉米濃湯	
	10/08 二	糙米飯	綠咖哩魚	蘿蔔糕*1	秀珍菜	黃瓜菇湯	水果/現磨豆漿(國)
	10/09 三	酸辣湯麵(湯麵分)	香酥雞腿	蒸鍋貼*2	荷葉白菜	酸辣湯	優酪乳
	10/10 四	國慶日					
	10/11 五	蕎麥糙米飯	南瓜燉雞	起司炒蛋	青油菜	紅豆小湯圓	
8	10/14 一	紅藜飯	粉蒸肉	東坡豆腐	溯源蔬菜	蘿蔔玉米湯	
	10/15 二	糙米飯	腐乳雞	木須炒蛋	小白菜	海芽小魚湯	水果/現磨豆漿(高)
	10/16 三	米食	黃金海鮮飯	香酥蝦捲*2	小松菜	南瓜鮮蔬湯	鮮奶
	10/17 四	五穀飯	照燒雞腿排	酸白菜冬粉煲	黑葉白菜	青菜豆腐蛋花湯	水果
	10/18 五	糙米飯	鴿蛋肉燥 (蓮藕由市府補助)	黃瓜炒黑輪	空心菜	綠豆薏仁豆花湯	豆花
9	10/21 一	海苔香鬆飯	醬燒豆包	蕃茄炒蛋	溯源蔬菜	冬瓜針菇湯	堅果隨身包
	10/22 二	糙米飯	香酥鯖魚	柴香蘿蔔佃煮	秀珍菜	榨菜肉絲湯	水果/現磨豆漿(國)
	10/23 三	麵食	咖哩炒麵麵包	和風燒肉片	荷葉白菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	10/24 四	燕麥糙米飯	瓜子雞丁	培根炒雙花椰	青油菜	金針排骨湯	水果
	10/25 五	糙米飯	肉骨茶小排骨	銀芽三絲	小白菜	芋香西米露	
10	10/28 一	小米飯	義式番茄燉雞	洋芋南瓜沙拉	溯源蔬菜	紫菜吻魚湯	香蕉
	10/29 二	糙米飯	古早味肉排	白菜魯(蛋)	青江菜	珍珠紅茶	鮮奶
	10/30 三	米食	香菇雞粥	酸菜肉末	黑葉白菜	銀絲卷	正康豆奶
	10/31 四	紅小麥糙米飯	鼓汁豬腳	麻油黑白燒(凍豆腐、米血、高麗)	小松菜	玉米蛋花湯	水果
	11/01 五	糙米飯	醬燻燒鴨	柴魚蒸蛋	有機菜	瓜子雞湯	

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：原住民族的寶藏食物—臺灣藜

(資料來源：教育部校園食材登錄2.0-飲食宣導專區)

主要特徵： 臺灣藜是一種高達2公尺的植物，莖部直立，有五稜形的縱向條紋，顏色和穗子一樣鮮豔多變，有紫紅、紅、橘紅和橘黃色等。它的果實包在外殼裡市面上有脫殼和帶殼兩種，脫殼的籽實呈淺褐色，帶殼的則是鮮豔的紅、橘紅和橘黃色。

品種來源： 臺灣藜是臺灣的原生植物，主要分布在臺東和屏東的山地部落，是排灣族和魯凱族的傳統作物。以前大家以為它是外來的，直到2008年才正式命名為臺灣藜。

生長概況： 臺灣藜主要種在原住民族的部落，特別是臺東和屏東。它常和小米一起種，據說可以防止鳥害。臺灣藜可以和稻米或芋頭一起煮，也可以用來釀小米酒。

營養成分： 含有豐富蛋白質、膳食纖維、鈣質、鐵、鋅、甜菜黃素、甜菜紅素、黃酮類等抗氧化物，可以幫助身體抗發炎，是營養價值很高的全穀雜糧類。

找一找，學校午餐哪天有出現台灣藜？



設計小組：午餐工作團隊

午餐執秘：陳育齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長

營養師陳育齡

總務處黃仁健主任

校長林振清

觀音高.113學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 113/10/01~113/11/03

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
6	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
	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	
7	10/07 一	黑芝麻飯	日式味噌燒凍豆腐	腰果四丁	溯源蔬菜	玉米濃湯	
	10/08 二	糙米飯	香甜咖哩油腐	蒸素蘿蔔糕*1	有機菜	黃瓜菇湯	水果/現磨豆漿(國)
	10/09 三	酸辣湯麵(湯麵分)	香酥山藥捲*2	蒸素鍋貼*2	有機菜	酸辣湯	優酪乳
	10/10 四	國慶日					
	10/11 五	蕎麥糙米飯	南瓜燉豆腸	起司炒蛋	有機菜	紅豆小湯圓	
8	10/14 一	紅藜飯	粉蒸麵腸	東坡豆腐	溯源蔬菜	蘿蔔玉米湯	
	10/15 二	糙米飯	豆瓣小瓜素雞	木須炒蛋	有機菜	海芽金菇湯	水果/現磨豆漿(高)
	10/16 三	米食	香椿野菇風味飯	香酥豆腐地瓜條	有機菜	南瓜鮮蔬湯	鮮奶
	10/17 四	五穀飯	照燒鮑菇干丁	酸白菜冬粉煲	有機菜	青菜豆腐蛋花湯	水果
	10/18 五	糙米飯	鴿蛋麵輪	黃瓜炒鮮菇	有機菜	綠豆薏仁豆花湯	豆花
9	10/21 一	海苔香鬆飯	醬燒豆包	蕃茄炒蛋	溯源蔬菜	冬瓜針菇湯	堅果隨身包
	10/22 二	糙米飯	宮保皮蛋豆腐	日式蘿蔔佃煮	有機菜	榨菜三絲湯	水果/現磨豆漿(國)
	10/23 三	麵食	咖哩炒麵麵包	和風菇菇干片	有機菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	10/24 四	燕麥糙米飯	泡菜豆腐煲	玉筍炒雙花椰	有機菜	金針蛋花湯	水果
	10/25 五	糙米飯	藥膳什錦百頁	銀芽三絲	有機菜	芋香西米露	
10	10/28 一	小米飯	番茄燉烤魷	洋芋南瓜沙拉	溯源蔬菜	紫菜豆腐湯	香蕉
	10/29 二	糙米飯	筍干燒油腐	白菜魯(蛋)	有機菜	珍珠紅茶	鮮奶
	10/30 三	米食	香菇玉米粥	酸菜麵腸	有機菜	銀絲卷	正康豆奶
	10/31 四	紅小麥糙米飯	素蒼蠅頭	麻油黑白燒(凍豆腐、紫米糕、高麗)	有機菜	玉米蛋花湯	水果
	11/01 五	糙米飯	醬燻豆腸	柴魚蒸蛋	有機菜	瓜子蘿蔔湯	

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：原住民的寶藏食物—臺灣藜

(資料來源：教育部校園食材登錄2.0-飲食宣導專區)

主要特徵： 臺灣藜是一種高達2公尺的植物，莖部直立，有五稜形的縱向條紋，顏色和穗子一樣鮮豔多變，有紫紅、紅、橘紅和橘黃色等。它的果實包在外殼裡，市面上有脫殼和帶殼兩種，脫殼的籽實呈淺褐色，帶殼的則是鮮豔的紅、橘紅和橘黃色。

品種來源： 臺灣藜是臺灣的原生植物，主要分布在臺東和屏東的山地部落，是排灣族和魯凱族的傳統作物。以前大家以為它是外來的，直到2008年才正式命名為臺灣藜。

生長概況： 臺灣藜主要種在原住民的部落，特別是臺東和屏東。它常和小米一起種，據說可以防止鳥害。臺灣藜可以和稻米或芋頭一起煮，也可以用來釀小米酒。

營養成分： 含有豐富蛋白質、膳食纖維，鈣質、鐵、鋅、甜菜黃素、甜菜紅素、黃酮類等抗氧化物，可以幫助身體抗發炎，是營養價值很高的全穀雜糧類。

找一找，學校午餐哪天有出現臺灣藜？

