

# 觀音高.113學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/11/04~113/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
11	11月4日 週一	黑芝麻飯	韓式燒肉片	海帶拌干絲	香芝豆芽	蔘味雞湯(米)	
	11月5日 週二	糙米飯	雞肉親子丼	鴨血豆腐煲	秀珍菜	高麗菜湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月6日 週三	蒸米糕	台南米糕/肉燥	海結滷蛋	黑葉白菜	當歸鴨蘿蔔湯	優酪乳
	11月7日 週四	燕麥糙米飯	麻油燒雞	火腿玉米炒蛋	青油菜	紅豆小湯圓	水果/立冬
	11月8日 週五	運動會預演	蔬菜炒麵	B B Q豬棒腿	小白菜		雞蛋布丁
	11月9日 週六	運動會	海苔肉鬆麵包	椒鹽雞腿			100%蘋果汁
12	11月11日 週一	補假日					
	11月12日 週二	小米飯	沙茶魷魚圈	韭香菜脯炒蛋	小松菜	白菜魚羹湯	水果
	11月13日 週三	印度香料飯	香酥豬排	咖哩鮮蔬	荷葉白菜	味噌海芽豆腐湯	鮮奶
	11月14日 週四	蕎麥糙米飯	冬瓜雞丁	蒸燒賣*2	青江菜	玉米蛋花湯	水果
	11月15日 週五	糙米飯	梅干滷肉	烏蛋刺瓜	青松菜	桂圓銀耳湯	
13	11月18日 週一	海苔香鬆飯	醬淋嫩豆腐	洋芋菇菇炒蛋	溯源時蔬	什錦火鍋湯	豆奶
	11月19日 週二	糙米飯	蠔油香菇雞	芋香白菜	青油菜	酸辣魚湯	水果/現磨豆漿(國)
	11月20日 週三	麵食	豆漿味噌豬肉麵	酸菜炒滷味 (雞翅小腿, 烏蛋, 海結)	黑葉白菜	豆漿味噌豬肉湯	優酪乳
	11月21日 週四	燕麥糙米飯	蔥燒肉排	小魚豆干	秀珍菜	錦繡三絲湯	水果
	11月22日 週五	糙米飯	鹹水雞	肉絲炒海根	小白菜	地瓜芋圓湯	
14	11月25日 週一	紅藜飯	糖醋魚丁	鐵板高麗	大黃瓜	油豆腐細粉湯	
	11月26日 週二	糙米飯	咖哩洋芋雞肉	日式魷魚丸*2	小松菜	紫菜蛋花湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月27日 週三	麵食	泰式炒飯條	蒜味雞腿排	荷葉白菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶
	11月28日 週四	紫米飯	瓜仔肉燥	培根花椰菜	青江菜	薑母鴨湯	水果
	11月29日 週五	糙米飯	日式照燒嫩雞	茶碗蒸	青松菜	燒仙草湯	

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：我的餐盤：每天早晚一杯奶

(資料來源：教育部校園食材登錄2.0-飲食宣導專區)

根據102-105年國民營養調查，有80%以上民眾每天攝取不足1份『乳品類』，而我國每日乳品建議攝取量為2份。

## 這些乳製品就相當於1杯鮮乳哦！

起司 2片  
約45公克

無糖優酪乳 1杯  
240毫升

無糖優格 3/4杯  
210公克



**乳品類的營養-** 乳品類提供蛋白質、鈣質、維生素B2，幫助我們補充蛋白質，促進骨骼的健康、並協助腸道的益菌生長！

**一天要喝多少量？** 以鮮乳為例，1份大約就是1杯240毫升的鮮乳，所以一天就要喝2杯！這樣即可滿足每日將近50%的鈣質建議量。

學校新鮮屋鮮奶或優若乳一瓶約190-200毫升（約為0.8份量），因此建議早餐或下午點心再補充1.2份營養會更均衡。

**我有乳糖不耐症怎麼辦？** 有乳糖不耐症的話，可先由少量攝取乳品類開始適應，或者選擇發酵乳製品，像是低糖優酪乳、優格等，經由乳酸菌消化乳糖，減少引起乳糖不耐的狀況。

若全素食者或對乳品過敏者，也可以從豆干、傳統豆腐、深綠色蔬菜、芝麻、小魚乾等食材攝取鈣質的營養

觀音高.113學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 113/11/04~113/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
11	11月4日 週一	黑芝麻飯	韓式泡菜年糕	海帶拌干絲	香芝豆芽	蔘味養生湯(米)	
	11月5日 週二	糙米飯	親子丼	茄子豆腐煲	秀珍菜	高麗菜湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月6日 週三	蒸米糕	台南米糕/素香肉燥	香Q滷蛋	黑葉白菜	當歸蘿蔔湯	優酪乳
	11月7日 週四	燕麥糙米飯	麻油燒凍豆腐	素火腿玉米炒蛋	青油菜	紅豆小湯圓	水果/立冬
	11月8日 週五	運動會預演	蔬菜炒麵	B B Q拼盤 (鮑菇.小豆干.甜椒)	小白菜		雞蛋布丁
	11月9日 週六	運動會	菱格波蘿麵包	椒鹽豆包/山藥捲			100%蘋果汁
12	11月11日 週一	補假日					
	11月12日 週二	小米飯	沙茶彩椒干片	菜脯炒蛋	小松菜	白菜羹湯	水果
	11月13日 週三	印度香料飯	香酥豆腐/薯餅	咖哩鮮蔬	荷葉白菜	味噌海芽豆腐湯	鮮奶
	11月14日 週四	蕎麥糙米飯	冬瓜豆腸	蒸素燒賣*2	青江菜	玉米蛋花湯	水果
	11月15日 週五	糙米飯	梅干凍豆腐	烏蛋刺瓜	青松菜	桂圓銀耳湯	
13	11月18日 週一	海苔香鬆飯	醬淋嫩豆腐	洋芋菇菇炒蛋	溯源時蔬	什錦火鍋湯	豆奶
	11月19日 週二	糙米飯	蠔油香菇素雞	芋香白菜	青油菜	番茄酸辣湯	水果/現磨豆漿(國)
	11月20日 週三	麵食	豆漿味噌什錦麵	酸菜炒滷味 (花干, 烏蛋, 海結)/水煮玉米	黑葉白菜	豆漿味噌什錦湯	優酪乳
	11月21日 週四	燕麥糙米飯	花生豆干	香菇炒水蓮	秀珍菜	錦繡三絲湯	水果
	11月22日 週五	糙米飯	鹹水拼盤	薑絲炒海根	小白菜	地瓜芋圓湯	
14	11月25日 週一	紅藜飯	糖醋豆包	鐵板高麗	大黃瓜	油豆腐細粉湯	
	11月26日 週二	糙米飯	咖哩洋芋豆腸	蛋黃芋頭球*2	小松菜	紫菜蛋花湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月27日 週三	麵食	泰式炒板條	茶葉蛋/紅燒美人腿	荷葉白菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶
	11月28日 週四	紫米飯	香椿素肉燥	玉筍花椰菜	青江菜	藥膳養生湯	水果
	11月29日 週五	糙米飯	日式照燒豆腐	茶碗蒸	青松菜	燒仙草湯	

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：我的餐盤：每天早晚一杯奶**

(資料來源：教育部校園食材登錄2.0-飲食宣導專區)

根據102-105年國民營養調查，有80%以上民眾每天攝取不足1份『乳品類』而我國每日乳品建議攝取量為2份。

**這些乳製品就相當於1杯鮮乳哦！**

起司 2片  
約45公克

無糖優酪乳 1杯  
240毫升

無糖優格 3/4杯  
210公克



**乳品類的營養-** 乳品類提供蛋白質、鈣質、維生素B2，幫助我們補充蛋白質，促進骨骼的健康、並協助腸道的益菌生長！

**一天要喝多少量？** 以鮮乳為例，1份大約就是1杯240毫升的鮮乳，所以一天就要喝2杯！這樣即可滿足每日將近50%的鈣質建議量。

學校新鮮屋鮮奶或優若乳一瓶約190-200毫升（約為0.8份量），因此建議早餐或下午點心再補充1.2份營養會更均衡。

**我有乳糖不耐症怎麼辦？** 有乳糖不耐症的話，可先由少量攝取乳品類開始適應，或者選擇發酵乳製品，像是低糖優酪乳、優格等，經由乳酸菌消化乳糖，減少引起乳糖不耐的狀況。

若全素食者或對乳品過敏者，也可以從豆干、傳統豆腐、深綠色蔬菜、芝麻、小魚乾等食材攝取鈣質的營養素。