

觀音高.113學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/12/01~113/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
15	12月2日 週一	小米飯	辣子雞丁	蘿蔔燴肉羹	追溯蔬菜	榨菜肉絲湯	
	12月3日 週二	糙米飯	香酥虱目魚排	麻婆豆腐	青油菜	田園蔬菜湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月4日 週三	米食	香酥培根炒飯	滷蛋豬腳	黑葉白菜	木瓜魚丸湯	優酪乳
	12月5日 週四	紅小麥糙米飯	麻油燒鴨	溫拌海帶絲	秀珍菜	玉米蛋花湯	水果
	12月6日 週五	糙米飯	古早味豬排	菜脯蛋	小白菜	摩摩喳喳	
16	12月9日 週一	麥片飯	義式魚丁	白醬奶油洋芋	追溯蔬菜	高麗菜鮮菇湯	
	12月10日 週二	糙米飯	豬肉壽喜燒	金沙杏鮑菇	小松菜	黃瓜雞湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月11日 週三	麵食	什錦麵疙瘩湯	照燒雞腿排	荷葉白菜	紅豆芝麻球*1	鮮奶
	12月12日 週四	薏仁糙米飯	燕菁燒肉	偽蟹黃蒸蛋	青江菜	海芽吻魚湯	水果
	12月13日 週五	糙米飯	孜然炒雞丁	白菜粉絲煲	青松菜	銀耳QQ湯	
17	12月16日 週一	海苔香鬆飯	蒼蠅頭	蒸水餃*3	追溯蔬菜	酸辣湯	義美豆奶
	12月17日 週二	糙米飯	炸魷魚圈/薯條	蕃茄炒蛋	青油菜	紫菜金菇湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月18日 週三	麵食	金瓜炒米粉	肉燥滷油腐/海帶片*1	黑葉白菜	蘿蔔貢丸湯	優酪乳
	12月19日 週四	蕎麥糙米飯	香料雞腿	什錦炒年糕	秀珍菜	味噌小魚冬瓜湯	水果
	12月20日 週五	糙米飯	蜂蜜芥末豬	花生四丁	小白菜	紅豆紫米小湯圓	
18	12月23日 週一	紅藜飯	紅燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	追溯蔬菜	香菇肉羹湯	
	12月24日 週二	糙米飯	筍干燒豬	白菜滷	小松菜	結頭菜雞湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月25日 週三	麵食	番茄肉醬義大利麵	檸檬雞翅*1/雞塊*2	荷葉白菜	玉米濃湯	光泉玉米片奶酪
	12月26日 週四	燕麥糙米飯	豆酥蒸魚	川菜雞絲	青松菜	肉骨茶湯	水果
	12月27日 週五	糙米飯	南瓜燉肉	客家小炒(魷魚)	日本茼蒿	花生薏仁湯	
19	12月30日 週一	黑芝麻飯	三杯雞丁	芙蓉玉米	追溯蔬菜	白菜豆腐湯	
	12月31日 週二	糙米飯	香酥豬排	客家蘿蔔絲	青油菜	四神湯	水果/現磨豆漿(國)
	1月1日 週三	元旦放假					
	1月2日 週四	五穀糙米飯	日式照燒嫩雞	菇菇蒸蛋	有機蔬菜	海帶玉米湯	水果
	1月3日 週五	糙米飯	黑胡椒豬柳	鐵板油腐	有機蔬菜	綠豆地瓜圓湯	

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：民俗節慶 冬至-12月22日(星期六) (資料來源：教育部校園食材登錄2.0-飲食宣導專區)

冬至，又稱冬節、賀冬，二十四節氣之第一個節氣、八大天象類節氣之一，與夏至相反，冬至日是一年中白晝最短之日。

飲食:冬至湯圓是有取於一家大小團圓過冬的美意，不過北方人也有吃水餃、餛飩的，都表現不同的飲食文化。

習俗活動:冬至前，烏魚鰾較大，是好的烏魚子材料，捕捉烏魚、製作的烏魚子，是沿海漁民的重要收入，所以天氣雖冷，卻是大家期盼的冬之喜訊。

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: 113/12/01~113/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
15	12月2日 週一	小米飯	辣子素雞	蘿蔔燴鴿蛋	追溯蔬菜	榨菜粉絲湯	
	12月3日 週二	糙米飯	鹽酥雙樣(山藥捲.地瓜)	麻婆豆腐	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月4日 週三	米食	什錦炒飯	滷蛋豆干	有機蔬菜	木瓜紅棗湯	優酪乳
	12月5日 週四	紅小麥糙米飯	麻油燒凍豆腐	溫拌海帶絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	12月6日 週五	糙米飯	老皮嫩肉	菜脯蛋	有機蔬菜	摩摩喳喳	
16	12月9日 週一	麥片飯	義式鮮蔬豆腸	白醬奶油洋芋	追溯蔬菜	高麗菜鮮菇湯	
	12月10日 週二	糙米飯	日式壽喜燒	金沙杏鮑菇	有機蔬菜	黃瓜玉米湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月11日 週三	麵食	什錦麵疙瘩湯	照燒豆包	有機蔬菜	紅豆芝麻球*1	鮮奶
	12月12日 週四	薏仁糙米飯	燕菁燒烤麩	偽蟹黃蒸蛋	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果
	12月13日 週五	糙米飯	孜然炒黑干	白菜粉絲煲	有機蔬菜	銀耳紅棗QQ湯	
17	12月16日 週一	海苔香鬆飯	蒼蠅頭	蒸水餃*3	追溯蔬菜	酸辣湯	義美豆奶
	12月17日 週二	糙米飯	炸豆腐鮑菇/薯條	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜金菇湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月18日 週三	麵食	金瓜炒米粉	鴿蛋滷油腐/海帶片*1	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	優酪乳
	12月19日 週四	蕎麥糙米飯	腰果干丁	什錦炒年糕	有機蔬菜	味噌冬瓜湯	水果
	12月20日 週五	糙米飯	蜂蜜芥末豆腸	花生四丁	有機蔬菜	紅豆紫米小湯圓	
18	12月23日 週一	紅藜飯	紅燒凍豆腐	紅蘿蔔炒蛋	追溯蔬菜	香菇蔬菜羹湯	
	12月24日 週二	糙米飯	筍干燒麵輪	白菜滷	有機蔬菜	結頭菜湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月25日 週三	麵食	番茄彩蔬義大利麵	醬淋嫩豆腐*1/素雞塊*2	有機蔬菜	玉米濃湯	光泉玉米片奶酪
	12月26日 週四	燕麥糙米飯	豆酥蒸豆包	川菜干絲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
	12月27日 週五	糙米飯	客家小炒	南瓜毛豆炒蛋	有機蔬菜	花生薏仁湯	
19	12月30日 週一	黑芝麻飯	三杯菇菇干丁	芙蓉玉米	追溯蔬菜	白菜豆腐湯	
	12月31日 週二	糙米飯	鹽酥拼盤 (豆腐.素牛蒡排.地瓜)	客家蘿蔔絲	有機蔬菜	四神湯	水果/現磨豆漿(國)
	1月1日 週三	元旦放假					
	1月2日 週四	五穀糙米飯	日式照燒素鰻	菇菇蒸蛋	有機蔬菜	海帶玉米湯	水果
	1月3日 週五	糙米飯	鐵板油腐	茄子炒麵腸	有機蔬菜	綠豆地瓜圓湯	

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：民俗節慶 冬至-12月22日(星期六) (資料來源：教育部校園食材登錄2.0-飲食宣導專區)

冬至，又稱冬節、賀冬，二十四節氣之第一個節氣、八大天象類節氣之一，與夏至相反，冬至日是一年中白晝最短之日。

飲食:冬至湯圓是有取於一家大小團圓過冬的美意，不過北方人也有吃水餃、餛飩的，都表現不同的飲食文化。

習俗活動:冬至前，烏魚鰾較大，是好的烏魚子材料，捕捉烏魚、製作的烏魚子，是沿海漁民的重要收入，所以天氣雖冷，卻是大家期盼的冬之喜訊。