

觀音高.113學年第一學期學生午餐菜單

期間: 114/01/01~113/01/20

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
	01/01 三	元旦放假					
	01/02 四	五穀糙米飯	日式照燒嫩雞	菇菇蒸蛋	小白菜	海帶玉米湯	極柑
	01/03 五	糙米飯	黑胡椒豬柳	鐵板油腐	日本茼蒿	綠豆地瓜圓湯	
20	01/06 一	紅藜白米飯	雞肉親子丼	肉絲炒海茸	蚵白菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	01/07 二	糙米飯	醬燒魚	螞蟻上樹	小松菜	金針排骨湯	水果/自製豆花(高)
	01/08 三	(包高中祝福餐)	有蛋肉粽	肉包(桂冠)	黑葉白菜	好彩頭雞湯	蛋糕
	01/09 四	糙米飯	酸辣雞翅	鮪魚玉米炒蛋	青松菜	結頭鮮菇湯	水果
	01/10 五	糙米飯	瓜仔肉燥	韭菜豆干 (韭菜市府補助)	日本茼蒿	桂圓八寶粥	
21	01/13 一	薏仁白米飯	麻婆豆腐	高麗菜炒蛋	追溯蔬菜	麵線糊(無蛋)	海苔
	01/14 二	糙米飯	沙嗲嫩雞	西芹炒三鮮 (魷魚、白蝦、豬肉)	青油菜	海芽針菇湯	水果/自製豆花(國)
	01/15 三	麵食	紅燒豬肉麵	滷蛋滷味	小白菜	紅燒豬肉麵湯	豆奶
	01/16 四	糙米飯	蔥油雞腿排	豆皮滷白菜	日本茼蒿	田園蔬菜湯	水果
	01/17 五	燕麥糙米飯	高昇排骨	柴魚蘿蔔燴肉羹	高麗菜	黑糖珍珠紅茶	鮮奶
22	01/20 一	黑芝麻飯	豬肉壽喜燒	關東煮	追溯蔬菜	白菜魚羹湯	

觀音高.113學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/02/11~114/02/28

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
	02/11 二	麥片飯	蒜泥白肉	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	02/12 三	(元宵節)	蔬菜炒麵	滷雞翅/蝦捲*1	有機蔬菜	客家鹹湯圓	鮮奶
	02/13 四	紅小麥糙米飯	紅燒魚丁	玉米肉末	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
	02/14 五	糙米飯	義式香草燉雞	海帶拌干絲	有機蔬菜	燒仙草	
2	02/17 一	紅藜飯	蘑菇鐵板豬柳	香菇蒸蛋	高麗菜	蘿蔔丸子湯	
	02/18 二	糙米飯	五香滷雞腿	黃瓜鵪蛋	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果/現磨豆漿(國)
	02/19 三	米食	打拋豬肉飯	腰果小魚乾丁	有機蔬菜	沙茶魷魚羹湯	優酪乳
	02/20 四	薏仁糙米飯	香酥虱目魚排	家常豆腐	有機蔬菜	法式洋蔥湯	水果
	02/21 五	糙米飯	腐乳雞丁	鹹水什錦	有機蔬菜	桂圓紫米露	
3	02/24 一	黑芝麻飯	沙茶豬柳	芋香白菜	追溯蔬菜	蘿蔔排骨湯	堅果包
	02/25 二	糙米飯	味噌燒雞	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果/現磨豆漿(高)
	02/26 三	刈包	蔥燒肉排	炒酸菜	有機蔬菜	香菇瘦肉小米粥	鮮奶
	02/27 四	燕麥糙米飯	口水雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	白花菜湯	水果
	02/28 五	和平紀念日					

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。

設計小組：午餐工作團隊
午餐執秘：陳有齡營養師

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)

期間: 114/01/01~113/01/20

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
	01/01 三	元旦放假					
	01/02 四	五穀糙米飯	日式照燒素鰻	菇菇蒸蛋	小白菜	海帶玉米湯	極柑
	01/03 五	糙米飯	黑胡椒麵腸	鐵板油腐	日本茼蒿	綠豆地瓜圓湯	
20	01/06 一	紅藜白米飯	親子丼	香炒海茸	蚵白菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	01/07 二	糙米飯	醬燒豆腸	螞蟻上樹	小松菜	金針蛋花湯	水果/自製豆花(高)
	01/08 三	包高中祝福餐	素養生粽	芝麻包(桂冠)	黑葉白菜	好彩頭玉米湯	蛋糕
	01/09 四	糙米飯	酸辣豆腐	玉米炒蛋	青松菜	結頭鮮菇湯	水果
	01/10 五	糙米飯	瓜仔素肉燥	回鍋豆干	日本茼蒿	桂圓八寶粥	
21	01/13 一	薏仁白米飯	麻婆豆腐	高麗菜炒蛋	追溯蔬菜	麵線糊(無蛋)	海苔
	01/14 二	糙米飯	沙嗲黑干	西芹炒麵腸	青油菜	海芽針菇湯	水果/自製豆花(國)
	01/15 三	麵食	紅燒什錦麵	滷蛋滷味	小白菜	紅燒什錦麵湯	豆奶
	01/16 四	糙米飯	小瓜素雞	豆皮滷白菜	日本茼蒿	田園蔬菜湯	水果
	01/17 五	燕麥糙米飯	糖醋豆包	蘿蔔燴什錦	高麗菜	黑糖珍珠紅茶	鮮奶
22	01/20一	黑芝麻飯	山藥鮮蔬	關東煮	追溯蔬菜	白菜豆腐羹湯	

觀音高.113學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/02/11~114/02/28

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
	02/11 二	麥片飯	五柳豆包	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	02/12 三	(元宵節)	蔬菜炒麵	滷油豆腐/素山藥捲*1	有機蔬菜	客家鹹湯圓	鮮奶
	02/13 四	紅小麥糙米飯	紅燒凍豆腐	小瓜炒玉米	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
	02/14 五	糙米飯	義式香草燉烤麩	海帶拌干絲	有機蔬菜	燒仙草	
2	02/17 一	紅藜飯	蘑菇鐵板豆腸	香菇蒸蛋	高麗菜	蘿蔔素丸湯	
	02/18 二	糙米飯	五香滷花干海帶	黃瓜鵪蛋	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果/現磨豆漿(國)
	02/19 三	米食	打拋素香飯	腰果乾丁	有機蔬菜	沙茶什錦羹湯	優酪乳
	02/20 四	薏仁糙米飯	家常豆腐	蛋黃芋頭球*2	有機蔬菜	法式鮮蔬湯	水果
	02/21 五	糙米飯	腐乳杏鮑菇	鹹水什錦	有機蔬菜	桂圓紫米露	
3	02/24 一	黑芝麻飯	沙茶素雞	芋香白菜	追溯蔬菜	蘿蔔玉米湯	堅果包
	02/25 二	糙米飯	味噌燒凍豆腐	泡菜粉絲煲	有機蔬菜	榨菜三絲湯	水果/現磨豆漿(高)
	02/26 三	刈包	滷豆包	炒酸菜	有機蔬菜	香菇小米粥	鮮奶
	02/27 四	燕麥糙米飯	金沙豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	白花菜湯	水果
	02/28 五	和平紀念日					

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。

設計小組：午餐工作團隊
午餐執秘：陳有齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長