

觀音高.113學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/03/01~114/04/02

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
4	03/03 一	黑芝麻飯	薑燒豬肉片	泡菜炒年糕	產銷履歷蔬菜	人蔘糯米雞湯	*鮮奶
	03/04 二	糙米飯	瓜仔雞丁	花菜炒培根	福山萬苳	玉菜鮮蔬湯	水果/自製豆花(國)
	03/05 三	什錦炒烏龍麵	照燒雞翅	日式魷魚丸*2	小白菜	牛蒡味噌湯	草莓優酪乳
	03/06 四	紅小麥白米飯	香酥魚塊*3	麻婆豆腐	青松菜	芹香蘿蔔湯	水果
	03/07 五	糙米飯	京醬豬柳	蕃茄炒蛋	高麗菜	芋香西米露	
5	03/10 一	麥片飯	咖哩雞丁	雪菜炒百頁	產銷履歷蔬菜	黃瓜玉米湯	
	03/11 二	糙米飯	豆香肉燥	蛋酥白菜	青油菜	榨菜鮮菇湯	水果/自製豆花(高)
	03/12 三	蔬菜瘦肉鹹粥	鹽酥雞	麻香豆干米血	荷葉白菜	高麗菜包	鮮奶
	03/13 四	蕎麥糙米飯	蔥燒魷魚豬柳	芙蓉蒸蛋	小松菜	麻香蔬菜湯	水果
	03/14 五	糙米飯	粉蒸肉	銀芽三絲	蘿蔓萬苳	紅豆芋圓湯	
6	03/17 一	海苔香鬆飯	香酥蝦排	鐵板高麗菜	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯	*維也納軟法
	03/18 二	糙米飯	古早味肉排	西芹炒素雞	高麗菜	福菜筍片湯	水果/現磨豆漿(國)
	03/19 三	客家炒米粉	鹽水雞	蒸燒賣*2	青松菜	田園南瓜湯	優酪乳
	03/20 四	藜麥糙米飯	咕咾肉	關東煮	小白菜	剝皮辣椒雞湯	水果
	03/21 五	糙米飯	腰果爆雞丁	洋芋蛋沙拉甜筒	福山萬苳	銀耳桂圓QQ湯	餅乾杯
7	03/24 一	黑芝麻飯	蔥燒杏鮑菇	酸辣黑白豆腐	吻魚拌花菜	蘿蔔肉羹湯	*藍莓優格
	03/25 二	糙米飯	蜜汁翅小腿*2	螞蟻上樹	高麗菜	海芽蛋花湯	水果/現磨豆漿(高)
	03/26 三	雞肉飯	筍干燒油腐	滷蛋*1	青松菜	大滷湯	鮮奶
	03/27 四	燕麥糙米飯	蕃茄燉肉	芹香海根	小白菜	玉米排骨湯	水果
	03/28 五	糙米飯	椒鹽雞腿	脆炒黃瓜	福山萬苳	黑糖粉粿米苔苳	
8	03/31 一	黑芝麻飯	打拋豬肉	炸雙拼 (地瓜/百頁)	小芥菜	結頭菜鮮菇湯	豆奶
	04/01 二	糙米飯	雞肉親子丼	客家蘿蔔絲	福山萬苳	紫菜魚丸湯	水果/現磨豆漿(國)
	04/02 三	奶油培根麵疙瘩	蘑菇豬排	蒜香毛豆莢	高麗菜	玉米濃湯	草莓優酪乳
	04/03 四	兒童節.清明節連假					
	04/04 五	兒童節.清明節連假					

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。

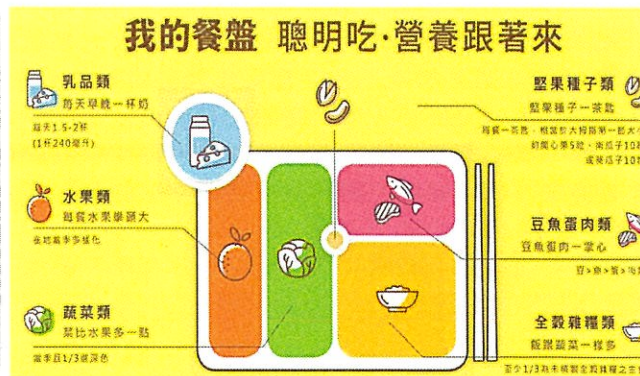
蔬菜以當季盛產一周不重複為主，水果以兩周不重複當季盛產為主。全面使用國產豬肉、牛肉。

健康飲食宣導：(資料來源：國民健康署)

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，配膳及用餐不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並鼓勵使用防疫隔板。

3. 根據調查，國人9成9乳品攝取不足、逾9成堅果攝取不足、近9成蔬果攝取不足。國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來。

4. 我的餐盤口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。



菜單審修：陳宥齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長

營養師陳宥齡

總務處主任黃仁健

觀音高級中學校長林振清

觀音高.113學年第二學期學生午餐菜單(素食)

期間: 114/03/01~114/04/02

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
4	03/03 一	黑芝麻飯	薑燒豆包	泡菜炒年糕	產銷履歷蔬菜	人蔘糯米湯	*鮮奶
	03/04 二	糙米飯	瓜仔燒麵輪	花菜炒玉米筍	有機蔬菜	玉菜鮮蔬湯	水果/自製豆花(國)
	03/05 三	什錦炒烏龍麵	照燒嫩豆腐*1	紅豆芝麻球*2	有機蔬菜	牛蒡味噌湯	草莓優酪乳
	03/06 四	紅小麥白米飯	麻婆豆腐	香酥薯餅*1	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果
	03/07 五	糙米飯	京醬干片	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	芋香西米露	
5	03/10 一	麥片飯	咖哩烤麩	雪菜炒百頁	產銷履歷蔬菜	黃瓜玉米湯	
	03/11 二	糙米飯	香椿素肉燥	蛋酥白菜	有機蔬菜	榨菜鮮菇湯	水果/自製豆花(高)
	03/12 三	蔬菜什錦鹹粥	香酥素雞塊/杏鮑菇	麻香豆干紫米糕	有機蔬菜	素高麗菜包	鮮奶
	03/13 四	蕎麥糙米飯	醬燒花干	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	麻香蔬菜湯	水果
	03/14 五	糙米飯	粉蒸豆腸	銀芽三絲	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	
6	03/17 一	海苔香鬆飯	芝麻油腐燒	鐵板高麗菜	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯	*維也納軟法
	03/18 二	糙米飯	香滷豆包	西芹炒素雞	有機蔬菜	福菜筍片湯	水果/現磨豆漿(國)
	03/19 三	客家炒米粉	鹽水什錦	蒸素珍珠丸*2	有機蔬菜	田園南瓜湯	優酪乳
	03/20 四	藜麥糙米飯	糖醋麵腸	關東煮	有機蔬菜	剝皮辣椒湯	水果
	03/21 五	糙米飯	腰果爆黑干	洋芋蛋沙拉甜筒	有機蔬菜	銀耳桂圓QQ湯	餅乾杯
7	03/24 一	黑芝麻飯	醬燒杏鮑菇	酸辣黑白豆腐	豆捲拌花菜	蘿蔔素肉羹湯	*藍莓優格
	03/25 二	糙米飯	蜜汁豆腸	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果/現磨豆漿(高)
	03/26 三	雞肉飯	筍干燒油腐	滷蛋*1	有機蔬菜	大滷湯	鮮奶
	03/27 四	燕麥糙米飯	蕃茄燉凍豆腐	芹香海根	有機蔬菜	玉米涼薯湯	水果
	03/28 五	糙米飯	鹽酥拼盤	脆炒黃瓜	有機蔬菜	黑糖粉粿米苔苜	
8	03/31 一	黑芝麻飯	打拋干丁	炸雙拼 (地瓜/百頁)	有機蔬菜	結頭菜鮮菇湯	豆奶
	04/01 二	糙米飯	親子丼	客家蘿蔔絲	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果/現磨豆漿(國)
	04/02 三	奶油麵疙瘩	焗烤起司番茄盅	椒香毛豆莢	有機蔬菜	玉米濃湯	草莓優酪乳
	04/03 四	兒童節.清明節連假					
	04/04 五	兒童節.清明節連假					

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：(資料來源：國民健康署)

- 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。
- 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，配膳及用餐不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並鼓勵使用防疫隔板。

3. 根據調查，國人9成9乳品攝取不足、逾9成堅果攝取不足、近9成蔬果攝取不足。國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來。

4. 我的餐盤口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

