

# 觀音高.113學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/04/01~114/05/02

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
8	3月31日 週一	黑芝麻飯	打拋豬肉	炸雙拼(地瓜/百頁)	小松菜	結頭菜鮮菇湯	光泉豆奶
	4月1日 週二	糙米飯	雞肉親子丼	客家蘿蔔絲	福山萵苣	紫菜魚丸湯	茂谷柑/現磨豆漿(國)
	4月2日 週三	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
	4月3日 週四	兒童.清明節連假					
	4月4日 週五	兒童.清明節連假					
9	4月7日 週一	麥片飯	蔥油雞腿排	韓式炒泡菜	黑葉白菜	九份芋圓湯	
	4月8日 週二	糙米飯	黑胡椒豬柳	培根起司洋芋	青松菜	海帶豆芽湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月9日 週三	魚酥羹湯麵(麵)	香酥魚塊*3	關東煮	小白菜	魚酥羹湯麵(湯)	鮮奶
	4月10日 週四	糙米飯	筍香燒肉	南瓜蒸蛋	小松菜	油豆腐細粉湯	水果
	4月11日 週五	糙米飯	卡拉雞腿排	玉米肉末	高麗菜	刺瓜貢丸湯	
10	4月14日 週一	紅藜飯	蒙古炒肉片	蜜汁干丁	溯源青菜	冬瓜玉米湯	優酪乳
	4月15日 週二	糙米飯	五香雞翅海帶	番茄豬肉寬粉	青油菜	酸菜豬血湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月16日 週三	包高糕粽祝福餐	有蛋肉粽	鮮肉包(桂冠)	高麗菜	好彩頭雞湯	統一牛奶蒸果子
	4月17日 週四	燕麥糙米飯	紅燒魚丁	鮮蔬炒蛋	福山萵苣	海芽金菇湯	水果
	4月18日 週五	糙米飯	冬瓜燒雞	芝香海根	荷葉白菜	花生甜湯	*豆花
11	4月21日 週一	海苔香鬆飯	肉燥蒸豆腐	美式炒蛋	溯源青菜	高麗菜玉米湯	*產履豆奶
	4月22日 週二	糙米飯	五柳鮮魷	柴魚蘿蔔燴肉羹	青江菜	木瓜燉雞湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月23日 週三	日式炒烏龍麵	壽喜燒肉片	芝麻紅豆球*1	小白菜	小魚豆腐味噌湯	鮮奶
	4月24日 週四	紫米飯	瓜仔雞丁	黃瓜燴鵪鶉	青松菜	紫菜蛋花湯	水果
	4月25日 週五	糙米飯	孜然豬棒腿	芋香白菜滷	高麗菜	綠豆地瓜湯	
12	4月28日 週一	黑芝麻飯	醬燒雞丁	小瓜炒甜不辣	溯源青菜	羅宋湯	
	4月29日 週二	糙米飯	酸菜魚丁	豬肉餡餅/地瓜球	福山萵苣	扁蒲排骨湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月30日 週三	米食	麻油雞炊飯	鐵路滷排骨	高麗菜	冬瓜魚丸湯	優酪乳
	5月1日 週四	紅麥糙米飯	彩椒雞丁	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	肉骨茶	水果
	5月2日 週五	糙米飯	蕃茄燉肉	油腐炒筍片	有機蔬菜	紅豆紫米露	

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-董氏基金會、AI Copilot)

你(妳)今天喝夠水了嗎?

水是人體必需成分，每天攝取足量水分能幫助我們思考更靈活、促進新陳代謝、提升免疫力及控制體重等等。

青少年及成人一天所需水量約2000至2500mL。除了白開水，校園裡還有其他適合同學飲用的「飲品」包含100%果(蔬)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種，這些飲品有豐富的營養例如維生素、礦物質、蛋白質、鈣質、益生菌等等，適合當點心補充營養，記得要"適量"飲用這些飲品，因為過量攝取會造成身體負擔。

若你(妳)感到口渴，最健康、最酷的選擇就是喝無熱量的白開水!!!讓我們一起保持健康，每天都喝足夠量的水吧!



設計小組：午餐工作團隊  
菜單審修：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學年第二學期學生午餐菜單(素食)

期間: 114/04/01~114/05/02

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
8	3月31日 週一	黑芝麻飯	打拋干丁	炸雙拼 (地瓜/百	有機蔬菜	結頭菜鮮菇湯	光泉豆奶
	4月1日 週二	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)
	4月2日 週三	奶油鮮菇麵疙瘩	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
	4月3日 週四	兒童.清明節連假					
	4月4日 週五	兒童.清明節連假					
9	4月7日 週一	麥片飯	醬燒豆包	韓式炒泡菜年糕	產銷履歷蔬菜	九份芋圓湯	
	4月8日 週二	糙米飯	黑胡椒干片	起司洋芋	青松菜	海帶豆芽湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月9日 週三	魚酥羹湯麵(麵)	香酥素蚵仔酥	關東煮	小白菜	素蚵仔酥羹湯麵(湯)	鮮奶
	4月10日 週四	糙米飯	筍香燒烤麩	南瓜蒸蛋	小松菜	油豆腐細粉湯	水果
	4月11日 週五	糙米飯	紅燒素鰻魚	玉米干丁	高麗菜	刺瓜素丸湯	
10	4月14日 週一	紅藜飯	蒙古炒什錦	蜜汁干丁	產銷履歷蔬菜	冬瓜玉米湯	優酪乳
	4月15日 週二	糙米飯	滷油腐海帶	番茄鮮蔬寬粉	青油菜	酸菜豆芽湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月16日 週三	包高糕粽祝福餐	素養生粽	豆沙包(桂冠)	高麗菜	好彩頭湯	統一牛奶蒸果子
	4月17日 週四	燕麥糙米飯	紅燒凍豆腐	鮮蔬炒蛋	福山萵苣	海芽金菇湯	水果
	4月18日 週五	糙米飯	冬瓜燒豆腸	芝香海根	荷葉白菜	花生甜湯	*豆花
11	4月21日 週一	海苔香鬆飯	蠔油蒸豆腐	美式炒蛋	產銷履歷蔬菜	高麗菜玉米湯	*產履豆奶
	4月22日 週二	糙米飯	五柳豆包	蘿蔔燴鮮菇	青江菜	木瓜養生湯	水果/現磨豆漿(高)
	4月23日 週三	日式炒烏龍麵	壽喜燒豆腐	芝麻紅豆球*1	小白菜	豆腐味噌湯	鮮奶
	4月24日 週四	紫米飯	瓜仔燒麵輪	黃瓜燴鵝蛋	青松菜	紫菜蛋花湯	水果
	4月25日 週五	糙米飯	腰果黑干	芋香白菜滷	高麗菜	綠豆地瓜湯	
12	4月28日 週一	黑芝麻飯	醬燒麵腸	小瓜炒牛蒡排	產銷履歷蔬菜	羅宋湯	
	4月29日 週二	糙米飯	金沙豆腐	茶葉蛋+地瓜球	福山萵苣	扁蒲鮮菇湯	水果/現磨豆漿(國)
	4月30日 週三	米食	麻油野菇炊飯	花生滷味拼盤	高麗菜	冬瓜皮絲湯	優酪乳
	5月1日 週四	紅麥糙米飯	彩椒素雞	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	肉骨茶	水果
	5月2日 週五	糙米飯	油腐炒筍片	山藥鮮蔬	有機蔬菜	紅豆紫米露	

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-董氏基金會、AI Copilot)

你(妳)今天喝夠水了嗎?

水是人體必需成分，每天攝取足量水分能幫助我們思考更靈活、促進新陳代謝、提升免疫力及控制體重等等。

青少年及成人一天所需水量約2000至2500mL。除了白開水，校園裡還有其他適合同學飲用的「飲品」包含100%果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳等五種，這些飲品有豐富的營養例如維生素、礦物質、蛋白質、鈣質、益生菌等等，適當點心補充營養，記得要"適量"飲用這些飲品，因為過量攝取會造成身體負擔。

若你(妳)感到口渴，最健康、最酷的選擇就是喝無熱量的白開水!!!讓我們一起保持健康，每天都喝足夠量的水吧!

