

觀音高.113學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/05/01~114/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
12	5月1日 週四	紅麥糙米飯	彩椒雞丁	茶碗蒸蛋	小松菜	肉骨茶	蘋果125.5G18.2元
	5月2日 週五	糙米飯	蕃茄燉肉	油腐炒筍片	荷葉白菜	紅豆紫米露	
13	5月5日 週一	麥片飯	炸魚薯餅	蛋酥扁蒲	鐵板高麗菜	紫菜吻魚湯	
	5月6日 週二	糙米飯	鹽水雞	紹子豆腐	青油菜	竹筍排骨湯	水果/現磨豆漿(高)
	5月7日 週三	麵食	紅燒豬肉湯麵(豬肉.麵)	燒賣*2	小白菜	紅燒豬肉湯麵(湯)	鮮奶
	5月8日 週四	小米糙米飯	蜜汁雞腿排	洋蔥炒蛋	青松菜	麻油鮮蔬湯	水果
	5月9日 週五	糙米飯	香菇肉燥	黑輪炒雙花	福山萬苳	銀耳薏仁QQ湯	
14	5月12日 週一	黑芝麻飯	雞肉親子丼	蒜醬蘿蔔糕	產銷履歷蔬菜	絲瓜金菇湯	
	5月13日 週二	糙米飯	沙茶豬柳	翡翠蒸蛋	小松菜	四神湯	水果/現磨豆漿(國)
	5月14日 週三	米食	日式風味雞肉炒飯	鮮筍炒肉絲	荷葉白菜	茶壺湯(蛤)	優酪乳
	5月15日 週四	燕麥糙米飯	香酥豬排	絲瓜麵筋	青江菜	玉米蛋花湯	水果
	5月16日 週五	糙米飯	咖哩雞丁	香酥蝦捲*1	福山萬苳	山粉圓甜湯	
15	5月19日 週一	海苔香鬆飯	蒙古什錦(豆包.彩椒.豆芽)	蕃茄炒蛋	玉米雙花	山藥酸辣湯	豆奶
	5月20日 週二	糙米飯	筍香燒雞	家常炒粉絲	空心菜	扁蒲魚丸湯	水果/現磨豆漿(高)
	5月21日 週三	大亨堡麵包	薑汁洋蔥燒肉堡	酸甜醃黃瓜	青油菜	玉米濃湯通心粉	鮮奶
	5月22日 週四	紫米糙米飯	打拋豬肉(絞肉由市府補助)	黃瓜鮮燴(鳥蛋)	小白菜	剝皮辣椒雞湯	水果
	5月23日 週五	糙米飯	起司雞肉燒	奶油培根玉米	青松菜	芋香西米露	
16	5月26日 週一	紅藜飯	蒜泥白肉	開陽鮮菇絲瓜(蝦米)	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	
	5月27日 週二	糙米飯	蔥爆魚丁	醋溜土豆絲	空心菜	香菇雞湯	水果/現磨豆漿(國)
	5月28日 週三	麻醬麵	雞絲小瓜/麻醬	香Q滷蛋*1	荷葉白菜	洋蔥海帶味噌湯	優酪乳
	5月29日 週四	補假日					
	5月30日 週五	端午節連假					

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-衛生福利部國民健康署、金門縣衛生局)

嘿~伙伴們，吃全穀和未精製的雜糧有多重要？營養師告訴你們：

☆想要更多膳食纖維？糙米比白米高出 5 倍呢！缺維生素B1？別怕！糙米比白米多出 4.5 倍，紫米更是高達 6 倍！

☆外出吃飯也能輕鬆享受全穀和未精製的雜糧哦！早上去便利店？來一顆地瓜，換個紫米飯糰，或者選全麥或雜糧的饅頭！

午餐便當？試試糙米，或者用南瓜、芋頭代替白米！晚餐自己動手？煮點糙米，再來些蓮藕和玉米，絕配哦！

餓了來點心？來碗綠豆湯，或者果子紅豆，簡直太過癮了！

☆記得，吃得好，身體才會更棒哦！



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

期間: 114/05/01~114/05/31

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。

☆記得，吃得好，身體才會更棒哦！

