

觀音高.113學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/06/01~114/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
17	06/02 一	黑芝麻飯	鐵板豬柳	蒲瓜燴肉羹	秀珍菜	金針排骨湯	*蒸菓子乳酪威風
	06/03 二	糙米飯	滷炸雞腿	玉米歐姆炒蛋	豆芽菜	冬瓜針菇湯	水果/自製豆花(高)
	06/04 三	米食	蒲燒鯛魚蓋飯	乾鍋花菜(培根)	小白菜	竹筍蛤蜊雞湯	優酪乳
	06/05 四	燕麥糙米飯	南瓜燒肉	五香滷味	青松菜	蕃茄元氣湯	水果
	06/06 五	糙米飯	咖哩雞丁	豆角茄子	空心菜	紅豆雙圓湯	
18	06/09 一	紅藜飯	豆鼓蒸排骨	腰果干丁	追溯蔬菜	狗尾草雞湯	*玉米脆片奶酪
	06/10 二	糙米飯	奶油香草燉雞	蔥香海茸	青油菜	蔬菜金菇湯	水果/自製豆花(國)
	06/11 三	麵食	刈包	酸菜肉排	黑葉白菜	肉絲麵線羹	鮮奶
	06/12 四	蕎麥糙米飯	馬來西亞叻沙魚	刺瓜炒蛋	小松菜	肉骨茶湯	水果
	06/13 五	糙米飯	照燒雞腿排	花生四丁	空心菜	仙草米苔目湯	
19	06/16 一	白米飯	麻婆豆腐	香酥薯餅*1	追溯蔬菜	海芽蛋花湯	*韓式海苔
	06/17 二	糙米飯	泰式拌肉片	南瓜蒸蛋	青江菜	酸菜豬血湯	水果
	06/18 三	麵食	青醬時蔬義大利麵	蜜汁烤雞翅	荷葉白菜	玉米濃湯	優酪乳
	06/19 四	紅麥糙米飯	古早味肉排	冬瓜麵輪燒	秀珍菜	酸辣湯	水果
	06/20 五	糙米飯	口水雞	酸白菜炒寬粉	空心菜	綠豆QQ湯	
20	06/23 一	黑芝麻飯	咖哩豚肉	鐵板豆腐	追溯蔬菜	珍珠決明子麥茶	鮮奶
	06/24 二	糙米飯	紹子魚丁	蛋黃芋頭球*2	青油菜	黃瓜排骨湯	水果
	06/25 三	麵食	蔥油拌麵	香滷雞腿	小白菜	和風味噌蔬菜湯	*藍莓優格
	06/26 四	糙米飯	香菇肉燥	筍乾燒油腐	青松菜	冬瓜薏仁湯	
	06/27 五	起土焗烤飯	蜂蜜芥末雞	筍白筍炒甜不辣	空心菜	青菜豆腐湯	
21	06/30 一	小米飯	回鍋肉片	雞茸玉米	追溯蔬菜	紫菜蛋花湯	

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、教育部校園食材登錄平台)

"嘿，青少年們，端午節 "Dragon Boat Festival" 快到啦！喜歡吃粽子 "Rice Dumpling" 的你，也能聰明健康選！選擇低脂肉類或蔬食餡料，加些蔬菜和糙米，讓美味更升級。少吃甜粽，多吃鹹粽，還有記得搭配足夠份量的蔬菜和水果哦！這樣不僅滿足味蕾，還能保持健康活力。享受美味的端午粽子又能兼顧健康！"

### 全民健康 端午篇4 端午吃粽，哪些人要留意？

- 1. 糖尿病患者：**留意醃類與油脂攝取，一天一顆肉粽為限
- 2. 腸胃功能不佳者：**從半顆開始少量食用，以避免過量
- 3. 腎臟疾病者：**醬、勿大
- 4. 高血脂者：**建議選擇較低脂的肉品，如雞胸肉、豆乾丁、豬瘦肉等
- 5. 高血壓患者：**留意沾醬攝取過量造成血壓波動

健康九九網站 關心您的健康

### 全民健康 端午篇5 自製低卡粽子

- 1. 低油：**以低脂去皮的家禽類、里肌肉、豆干丁取代三層肉
- 2. 低鹽：**以鮮筍取代醃製筍干、菜脯，並減少使用沾醬
- 3. 低糖：**甜粽的紅豆、棗泥餡不適合糖尿病患者食用，鹼粽可用代糖取代砂糖
- 4. 高纖：**五穀米、米、燕麥取代糯米，內餡多加竹筍、茭與洋蔥等食材

健康九九網站 關心您的健康

設計小組：午餐工作團隊  
午餐執秘：陳育齡營養師

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)

期間: 114/06/01~114/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
17	06/02 一	黑芝麻飯	鐵板素雞	蒲瓜鮮燴	秀珍菜	金針排骨湯	*蒸果子乳酪威風
	06/03 二	糙米飯	醬燒嫩油腐*1/素山藥	玉米歐姆炒蛋	追溯蔬菜	冬瓜針菇湯	水果/自製豆花(高)
	06/04 三	米食	蒲燒素鰻蓋飯	乾鍋花菜	小白菜	竹筍素丸湯	優酪乳
	06/05 四	燕麥糙米飯	金沙南瓜	五香滷味	青松菜	蕃茄元氣湯	水果
	06/06 五	糙米飯	咖哩豆腸	豆角茄子	空心菜	紅豆雙圓湯	
18	06/09 一	紅藜飯	豆鼓麵腸	腰果干丁	追溯蔬菜	狗尾草菇湯	*玉米脆片奶酪
	06/10 二	糙米飯	奶油香草嫩烤麩	香炒海茸	青油菜	蔬菜金菇湯	水果/自製豆花(國)
	06/11 三	麵食	刈包	酸菜豆包	黑葉白菜	素麵線羹	鮮奶
	06/12 四	蕎麥糙米飯	南洋咖哩油腐	刺瓜炒蛋	小松菜	肉骨茶湯	水果
	06/13 五	糙米飯	照燒花干	花生四丁	空心菜	仙草米苔目湯	
19	06/16 一	白米飯	麻婆豆腐	香酥薯餅*1	追溯蔬菜	海芽蛋花湯	*韓式海苔
	06/17 二	糙米飯	芝麻油腐燒	南瓜蒸蛋	青江菜	酸菜冬粉湯	水果
	06/18 三	麵食	茄汁時蔬義大利麵	蜜汁豆腸	荷葉白菜	玉米濃湯	優酪乳
	06/19 四	紅麥糙米飯	冬瓜麵輪燒	茶葉蛋*1.黑干丁	秀珍菜	酸辣湯	水果
	06/20 五	糙米飯	蠔油拌素雞	酸白菜炒寬粉	空心菜	綠豆QQ湯	
20	06/23 一	黑芝麻飯	鐵板豆腐	咖哩鮮蔬	追溯蔬菜	珍珠決明子麥茶	鮮奶
	06/24 二	糙米飯	紹子干丁	蛋黃芋頭球*2	青油菜	黃瓜玉米湯	水果
	06/25 三	麵食	蠔油拌麵	香滷豆包*1.海帶片*	小白菜	和風味噌蔬菜湯	*藍莓優格
	06/26 四	糙米飯	筍乾燒油腐	絲瓜炒蛋	青松菜	冬瓜薏仁湯	
	06/27 五	起士焗烤飯	蠔油菇菇百頁	筍白筍炒皮絲	空心菜	青菜豆腐湯	
21	06/30 一	小米飯	回鍋干片	毛豆玉米	追溯蔬菜	紫菜蛋花湯	

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、教育部校園食材登錄平台)

"嘿，青少年們，端午節 "Dragon Boat Festival"快到了！喜歡吃粽子 "Rice Dumpling"的你，也能聰明健康選！選擇低脂肉類或蔬食餡料，加些蔬菜和糙米，讓美味更升級。少吃甜粽，多吃鹹粽，還有記得搭配足夠份量的蔬菜和水果哦！這樣不僅滿足味蕾，還能保持健康活力。享受美味的端午粽子又能兼顧健康！"

全民愛健康 端午篇4

### 端午吃粽，哪些人要留意？

- 1. 糖尿病患者：**留意醣類與油脂攝取，一天一顆內粽為限
- 2. 腸胃功能不佳者：**從半顆開始少量食用，以避免過量
- 3. 腎臟疾病、勿大：**
- 4. 高血脂者：**建議選擇較低脂的肉品，如雞胸肉、豆乾丁、豬瘦肉等
- 5. 高血壓患者：**留意沾醬！攝取過量造成血壓波動

健康九九網站 關心您的健康

全民愛健康 端午篇5

### 自製低卡粽子

- 1. 低油：**以低脂去皮的家禽類、里肌肉、豆干丁取代三層肉
- 2. 低鹽：**以鮮筍取代醃製筍干、菜脯，並減少使用沾醬
- 3. 低糖：**甜粽的紅豆餡、棗泥餡不適合糖尿病患食用，鹹粽可用代糖取代砂糖
- 4. 高纖：**五穀米、米、燕麥取代糯米內餡多加竹筍、茭與洋蔥等食材

健康九九網站 關心您的健康