

觀音高.一二學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/10/01~112/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
6	10/02 一	雙色芝麻飯	黑胡椒雞丁	義式培根洋芋	時節蔬菜	綠豆小米甜湯	*韓式海苔
	10/03 二	糙米飯	蒲燒鯛魚蓋飯*1	肉絲炒年糕	空心菜	扁蒲貢丸湯	水果
	10/04 三	米食	韓式拌飯	泡菜豬肉片	黑葉白菜	味噌蘿蔔湯	優酪乳
	10/05 四	薑黃糙米飯	鹽酥雞	綜合甜不辣	青油菜	肉骨茶湯	水果
	10/06 五	糙米飯	香料豬棒腿	海芽炒蛋	小白菜	蒜頭蛤蠣雞湯	現磨豆漿(國)
7	10/09 一		國慶日連假				
	10/10 二		國慶日連假				
	10/11 三	酸辣湯麵	照燒雞腿排	五香毛豆莢	青松菜	酸辣湯麵(湯麵分)	玉米脆片奶酪杯
	10/12 四	蕎麥糙米飯	筍絲控肉	培根炒雙花椰	蚵白菜	玉米濃湯	水果
	10/13 五	小米飯	滷雞翅	南瓜豆漿蒸蛋	黑葉白菜	紫菜蛋花湯	現磨豆漿(高)
8	10/16 一	藜麥白米飯	粉蒸肉	黃瓜燴鵪蛋	時節蔬菜	四喜甜湯	
	10/17 二	糙米飯	香酥豬排	麻婆豆腐	青江菜	冬瓜針菇湯	水果
	10/18 三	米食	黃金海鮮飯 /蛤、魷魚、蝦仁	蝦捲1	荷葉白菜	南瓜鮮蔬湯	鮮奶
	10/19 四	五穀糙米飯	醬燜燒鴨	蔥肉餡餅*1	小松菜	山藥排骨湯	水果
	10/20 五	糙米飯	香菇栗子燒雞	酸白菜粉絲煲	福山萵苣	玉米排骨湯	現磨豆漿(國)
9	10/23 一	海苔香鬆飯	醬燒豆包	番茄炒蛋	高麗菜	綠豆薏仁豆花	*豆花
	10/24 二	糙米飯	香酥魚塊2/薯條	砂鍋菜	時節蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果
	10/25 三	大亨堡麵包	咖哩炒麵	和風燒肉片	小白菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	10/26 四	燕麥糙米飯	義式番茄燉雞腿	日式關東煮	高麗菜	榨菜肉絲湯	水果
	10/27 五	糙米飯	肉骨茶小排骨	銀芽三絲	青松菜	瓜子香菇雞湯	現磨豆漿(高)
10	10/30 一	小米飯	蜜汁雞丁	肉燥滷福州丸*1	時節蔬菜	紅豆花生小湯圓	
	10/31 二	糙米飯	宮保魚丁	南瓜菇菇咖哩	小白菜	番茄蔬菜湯	水果

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  食農教育點子膠囊 |

<世界雞蛋日10月 13日 (星期五)>

國際雞蛋委員會 (成立於1964年)於1999年決定將每年10月的第2個星期五定為「World Egg Day」，並在世界各地持續推動盛大的慶祝活動，目前已有150個國家持續響應，今年的慶祝主題為「雞蛋讓生活更美好」，其目的是要喚醒人們對雞蛋的重視。

<萬聖節10月 31日 (星期二)> (Halloween)

每年10月31日是西方國家傳統節日萬聖節，南瓜在萬聖節中扮演著重要的角色。萬聖節是祈福平安的日子，同時也是慶祝秋天豐收的節日。這時候美國人和西方很多國家會慶祝萬聖節吃南瓜餅及各種南瓜美食。南瓜仿佛已經成為秋季的代表美食，也是秋天豐收的象徵。

菜單審修：陳宥齡營養師

營養師陳宥齡

單位主任：黃仁健主任

總務處黃仁健主任

校長：林振清校長

校長林振清

觀音高. 一二學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 112/10/01~112/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
6	10/02 一	雙色芝麻飯	酸菜炒素肚	義式洋芋	時節蔬菜	綠豆小米甜湯	*韓式海苔
	10/03 二	糙米飯	香甜咖哩豆腸	什錦炒年糕	空心菜	扁蒲鮮菇湯	水果
	10/04 三	米食	韓式拌飯	泡菜燒豆包	黑葉白菜	味噌蘿蔔湯	優酪乳
	10/05 四	薑黃糙米飯	鹽酥素蚵仔酥	綜合甜不辣	青油菜	肉骨茶湯	水果
	10/06 五	糙米飯	腰果彩蔬干片	海芽炒蛋	小白菜	冬瓜玉米湯	現磨豆漿(國)
7	10/09 一		國慶日連假				
	10/10 二		國慶日連假				
	10/11 三	酸辣湯麵	照燒杏鮑菇	五香毛豆莢	青松菜	酸辣湯麵(湯麵分)	玉米脆片 奶酪杯
	10/12 四	蕎麥糙米飯	筍絲控黑干	鮮菇炒雙花椰	蚵白菜	玉米濃湯	水果
	10/13 五	小米飯	滷花干什錦	南瓜豆漿蒸蛋	黑葉白菜	紫菜蛋花湯	現磨豆漿(高)
8	10/16 一	藜麥白米飯	粉蒸麵腸	黃瓜燴鵪蛋	時節蔬菜	四喜甜湯	
	10/17 二	糙米飯	麻婆豆腐	鹹蛋絲瓜	青江菜	冬瓜針菇湯	水果
	10/18 三	米食	香椿野菇風味飯	山藥捲*1/水煮蛋*1	荷葉白菜	南瓜鮮蔬湯	鮮奶
	10/19 四	五穀糙米飯	醬燒嫩口油腐*1	水蓮炒鮮菇	小松菜	山藥養生湯	水果
	10/20 五	糙米飯	香菇栗子燒烤麩	酸白菜粉絲煲	福山萵苣	玉米海結湯	現磨豆漿(國)
9	10/23 一	海苔香鬆飯	醬燒豆包	番茄炒蛋	高麗菜	綠豆薏仁豆花	*豆花
	10/24 二	糙米飯	鹽酥豆腐/薯條	砂鍋菜	時節蔬菜	黃瓜素丸湯	水果
	10/25 三	大亨堡麵包	咖哩炒麵/海苔粉	和風菇菇炒蛋	小白菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	10/26 四	燕麥糙米飯	義式番茄燉時蔬	日式關東煮	高麗菜	榨菜粉絲湯	水果
	10/27 五	糙米飯	肉骨茶燒凍豆腐	銀芽三絲	青松菜	瓜子香菇湯	現磨豆漿(高)
10	10/30 一	小米飯	蜜汁干丁	滷蛋海結	時節蔬菜	紅豆花生小湯圓	
	10/31 二	糙米飯	宮保素雞	南瓜菇菇咖哩	小白菜	番茄蔬菜湯	水果

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  食農教育點子膠囊 |

<世界雞蛋日10月 13日 (星期五)>

國際雞蛋委員會 (成立於1964年)於1999年決定將每年10月的第2個星期五定為「World Egg Day」，並在世界各地持續推動盛大的慶祝活動，目前已有150個國家持續響應，今年的慶祝主題為「雞蛋讓生活更美好」，其目的是要喚醒人們對雞蛋的重視。

<萬聖節10月 31日 (星期二)> (Halloween)

每年10月31日是西方國家傳統節日萬聖節，南瓜在萬聖節中扮演著重要的角色。萬聖節是祈福平安的日子，同時也是慶祝秋天豐收的節日。這時候美國人和西方很多國家會慶祝萬聖節吃南瓜餅及各種南瓜美食。南瓜仿佛已經成為秋季的代表美食，也是秋天豐收的象徵。