

觀音高. 一二學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/11/01~112/12/02

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
10	11月1日 週三	湯麵分	沙茶魷魚肉羹麵	蒸肉圓*1	小松菜	沙茶魷魚肉羹湯	鮮奶
	11月2日 週四	芝麻糙米飯	韓式翅小腿*2	柴魚蒸蛋	黑葉白菜	黃瓜玉米湯	水果
	11月3日 週五	糙米飯	京醬肉柳	螞蟻上樹	青油菜	醬鳳梨雞湯	現磨豆漿(國)
11	11月6日 週一	麥片飯	韓式燒肉片	海帶拌干絲	芝香豆芽	蔘味雞湯	
	11月7日 週二	糙米飯	雞肉親子丼	鴨血豆腐煲	青松菜	金針排骨湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月8日 週三	立冬	台南米糕/鯖魚鬆	紅燒獅子頭*2	青江菜	當歸鴨冬粉湯	優酪乳
	11月9日 週四	燕麥糙米飯	味噌蒸魚片	起司玉米蛋	蚵白菜	酸菜肉片湯	水果
	11月10日 週五	運動會預演	肉絲炒麵	BBQ豬棒腿	高麗菜		布丁
	11月11日 週六	運動會	肉鬆麵包	椒鹽雞腿			果汁100%
12	11月13日 週一	運動會補假					
	11月14日 週二	小米飯	沙茶魷魚圈	韭香菜脯炒蛋	荷葉白菜	白菜菇菇湯	水果
	11月15日 週三	印度香料飯	香酥豬排	咖哩鮮蔬洋芋	青江菜	味噌海芽豆腐湯	鮮奶
	11月16日 週四	蕎麥糙米飯	麻油燒雞	蒸鍋貼*2	小白菜	玉米蛋花湯	水果
	11月17日 週五	藜麥糙米飯	紅燒滷肉	梅干筍絲	小松菜	桂圓銀耳湯	
13	11月20日 週一	海苔香鬆飯	醬淋嫩豆腐*1	洋芋菇菇炒蛋	玉米雙色花菜	什錦火鍋湯	*堅果包
	11月21日 週二	糙米飯	蠔油香菇雞	白菜滷	青江菜	酸辣魚湯	水果/現磨豆漿(國)
	11月22日 週三	湯麵分	豆漿味噌豬肉麵	酸菜炒滷味 (雞翅.海帶.鵪蛋)	高麗菜	豆漿味噌豬肉麵湯	優酪乳
	11月23日 週四	五穀糙米飯	蔥燒肉排	小魚豆干	青松菜	錦繡三絲湯	水果
	11月24日 週五	糙米飯	鹹水雞	肉絲炒海根	小白菜	紅豆芋圓湯	
14	11月27日 週一	雙色芝麻飯	糖醋魚丁	鐵板高麗菜	大黃瓜	油豆腐細粉湯	
	11月28日 週二	糙米飯	咖哩洋芋雞肉	日式魷魚丸*2	黑葉白菜	蕃茄蔬菜湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月29日 週三	麵食	泰式拌板條	蒜味雞腿排	青油菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶
	11月30日 週四	紫米糙米飯	瓜子蒸肉(蛋)	培根花椰菜	福山萵苣	薑母鴨	水果
	12月1日 週五	糙米飯	日式照燒嫩雞	茶碗蒸蛋	小白菜	燒仙草湯	

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  食農教育點子膠囊 |

< 食物日 -11月 15日 (星期三) >

農業部為推廣食農教育，將每月15(音同食物)日訂為「食物日」

邀請全民共同推動「每月15食物日」運動，與親朋好友共享在地當季食材、珍惜食物不浪費，期待食農教育有更多的個人或團體共同來推動，讓食農教育成為全民運動。

推動食物日「三要一不要」口訣

第一要是「在地食材當季吃」、第二要是「揪人共食快樂吃」、第三要是「原型食物真好吃」、第四則是「不要浪費食物適量吃」。不管是在家用餐或外食都能食當季吃在地、與人共享餐食美味、購買原型食物烹調，最重要是珍惜食物，不要浪費，也不要過量飲食，對地球環境友善，也形塑個人健康飲食習慣。

觀音高. 一二學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 112/11/01~112/12/02

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
10	11月1日 週三	沙茶鮮蔬羹麵	香菇蒸嫩口油腐*1	山藥鮮蔬	小松菜	沙茶鮮蔬羹麵湯	鮮奶
	11月2日 週四	芝麻糙米飯	皮蛋素蒼蠅頭	玉米蒸蛋	黑葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果
	11月3日 週五	糙米飯	京醬豆腸	螞蟥上樹	青油菜	醬鳳梨湯	現磨豆漿(國)
11	11月6日 週一	麥片飯	泡菜炒年糕	海帶拌干絲	芝香豆芽	蔘味養生湯	
	11月7日 週二	糙米飯	親子丼	茄子豆腐煲	高麗菜	金針香菇湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月8日 週三	立冬	台南米糕/海苔香鬆	滷蛋/豆豉炒山蘇	青松菜	當歸冬粉湯	優酪乳
	11月9日 週四	燕麥糙米飯	破布子蒸豆包	起司玉米蛋	青江菜	酸菜筍片湯	水果
	11月10日 週五	運動會預演	什錦炒麵	BBQ拼盤 (杏鮑菇/小豆干/甜椒)	蚵白菜		布丁
	11月11日 週六	運動會	葡萄麵包	香酥豆包/薯餅			果汁100%
12	11月13日 週一	運動會補假					
	11月14日 週二	小米飯	沙茶彩椒干片	菜脯炒蛋	荷葉白菜	白菜菇菇湯	水果
	11月15日 週三	印度香料飯	香酥豆腐素蚵仔酥	咖哩鮮蔬洋芋	青江菜	味噌海芽豆腐湯	鮮奶
	11月16日 週四	蕎麥糙米飯	麻油燒油腐	蒸素鍋貼*2	小白菜	玉米蛋花湯	水果
	11月17日 週五	藜麥糙米飯	紅燒凍豆腐	梅干筍絲	小松菜	桂圓銀耳湯	
13	11月20日 週一	海苔香鬆飯	醬淋嫩豆腐*1	洋芋菇菇炒蛋	玉米雙色花菜	什錦火鍋湯	堅果包
	11月21日 週二	糙米飯	蠔油香菇素雞	白菜滷	青江菜	番茄豆腐湯	水果/現磨豆漿(國)
	11月22日 週三	豆漿味噌什錦麵	酸菜炒滷味 (花干.海帶.鵪鶉蛋)	奶油玉米段	高麗菜	豆漿味噌什錦麵湯	優酪乳
	11月23日 週四	五穀糙米飯	腰果豆干	蘿蔔糕炒豆芽	青松菜	錦繡三絲湯	水果
	11月24日 週五	糙米飯	鹹水拼盤	芹香海根	小白菜	紅豆芋圓湯	
14	11月27日 週一	雙色芝麻飯	糖醋豆包	鐵板高麗菜	大黃瓜	油豆腐細粉湯	
	11月28日 週二	糙米飯	咖哩洋芋豆腸	香菇炒水蓮	黑葉白菜	蕃茄蔬菜湯	水果/現磨豆漿(高)
	11月29日 週三	泰式拌飯條	山藥捲*1	炒筍白筍	青油菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶
	11月30日 週四	紫米糙米飯	瓜子素肉燥	什錦花椰菜	福山萵苣	藥膳養生湯	水果
	12月1日 週五	糙米飯	日式照燒麵腸	茶碗蒸蛋	小白菜	燒仙草湯	

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



食農教育點子膠囊 |

< 食物日 -11月 15日 (星期三) >

農業部為推廣食農教育，將每月15(音同食物)日訂為「食物日」

邀請全民共同推動「每月15食物日」運動，與親朋好友共享在地當季食材、珍惜食物不浪費，期待食農教育有更多的個人或團體共同來推動，讓食農教育成為全民運動。

推動食物日「三要一不要」口訣

第一要是「在地食材當季吃」、第二要是「揪人共食快樂吃」、第三要是「原型食物真好吃」、第四則是「不要浪費食物適量吃」。不管是在家用餐或外食都能食當季吃在地、與人共享餐食美味、購買原型食物烹調，最重要是珍惜食物，不要浪費，也不要過量飲食，對地球環境友善，也形塑個人健康飲食習慣。