

觀音高. 112學年第1學期學生午餐菜單

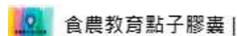
期間: 112/12/01~112/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
	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	
15	12月4日 週一	麥片飯	辣子雞丁	蘿蔔燴肉羹	青松菜	榨菜肉絲湯	
	12月5日 週二	糙米飯	芝麻味噌豚肉	溫拌海帶絲	高麗菜	木瓜魚丸湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月6日 週三	米食	香酥培根炒飯	滷蛋豬腳	青江菜	田園蔬菜湯	優酪乳
	12月7日 週四	紅小麥糙米飯	香酥鯖魚片	偽蟹黃蒸蛋	黑葉白菜	海芽金菇湯	水果
	12月8日 週五	糙米飯	香料雞腿	回鍋干片	小松菜	摩摩喳喳	
16	12月11日 週一	黑芝麻飯	義式魚丁	白醬奶油洋芋	菠菜	高麗菜鮮菇湯	
	12月12日 週二	糙米飯	古早味豬排	咖哩粉絲煲	黑葉白菜	黃瓜雞湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月13日 週三	麵疙瘩(湯麵分)	燙西芹魷魚圈	五香毛豆莢	小松菜	韓式泡菜湯麵疙瘩	鮮奶
	12月14日 週四	燕麥糙米飯	薑母鴨	腰果干丁	荷葉白菜	海帶肉絲湯	水果
	12月15日 週五	糙米飯	蕪菁燒肉	金沙杏鮑菇	青油菜	桂圓小米甜湯	
17	12月18日 週一	海苔香鬆飯	素蒼蠅頭	蒸水餃*3	時節蔬菜	酸辣湯	黃豆奶
	12月19日 週二	糙米飯	孜然炒雞丁	肉絲炒年糕	高麗菜	冬瓜蛤仔湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月20日 週三	米食	金瓜炒米粉	照燒雞腿排	小白菜	紫菜豆腐湯	優酪乳
	12月21日 週四	蕎麥糙米飯	番茄豬柳	蔥花菜脯蛋	青松菜	小魚味噌蘿蔔湯	水果
	12月22日 週五	糙米飯	可樂豬腳	白菜滷(蛋)	蚵白菜	紅豆紫米小湯圓	
18	12月25日 週一	番茄肉醬義大利麵	檸檬雞翅	雞塊*2/地瓜薯條	玉米雙色花菜	奶油蘑菇濃湯	鮮奶脆片杯
	12月26日 週二	糙米飯	咖哩豬肉	川菜雞絲	青江菜	藥燉排骨湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月27日 週三	米食	芋頭瘦肉鹹粥	韓式炸雞	黑葉白菜	桂冠肉包	鮮奶
	12月28日 週四	紫米糙米飯	豆酥蒸魚	蕃茄炒蛋	福山萵苣	香菇肉羹湯	水果
	12月29日 週五	糙米飯	XO醬南瓜燒肉	客家小炒	小白菜	綠豆燕麥湯	

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



< 民俗節慶 冬至 -12月 22日 (星期五) >

冬至，又稱冬節、賀冬，二十四節氣之第一個節氣、八大天象類節氣之一，與夏至相反，冬至日是一年中白晝最短之日。

飲食:冬至湯圓是有取於一家大小團圓過冬的美意，不過北方人也有吃水餃、餛飩的，都表現不同的飲食文化。

習俗活動:冬至前，烏魚鱠較大，是好的烏魚子材料，捕捉烏魚、製作的烏魚子，是沿海漁民的重要收入，所以天氣雖冷，卻是大家期盼的冬之喜訊。

觀音高. 112學年第1學期學生午餐菜單(素食)

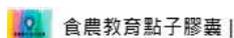
期間: 112/12/01~112/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
	12月1日 週五	糙米飯	日式照燒麵腸	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	燒仙草湯	
15	12月4日 週一	麥片飯	辣子素雞	蘿蔔燴鮮菇	青松菜	榨菜豆芽湯	
	12月5日 週二	糙米飯	芝麻味噌燒油腐	溫拌海帶絲	有機蔬菜	木瓜紅棗湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月6日 週三	米食	揚州炒飯	滷味 (滷蛋.花干.年糕)	時節蔬菜	田園蔬菜湯	優酪乳
	12月7日 週四	紅小麥糙米飯	鹽酥拼盤 (豆腐.地瓜.紫米糕)	偽蟹黃蒸蛋	有機蔬菜	海芽金菇湯	水果
	12月8日 週五	糙米飯	回鍋干片	麻油山藥	有機蔬菜	摩摩喳喳	
16	12月11日 週一	黑芝麻飯	義式鮮蔬豆腸	白醬奶油洋芋	菠菜	高麗菜鮮菇湯	
	12月12日 週二	糙米飯	老皮嫩肉	咖哩粉絲煲	有機蔬菜	黃瓜玉米湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月13日 週三	麵疙瘩(湯麵分)	韓式泡菜湯麵疙瘩	西芹炒豆包	時節蔬菜	五香毛豆莢	鮮奶
	12月14日 週四	燕麥糙米飯	腰果干丁	藥膳什錦鮮蔬	有機蔬菜	海帶三絲湯	水果
	12月15日 週五	糙米飯	燕薈燒烤麩	金沙杏鮑菇	有機蔬菜	桂圓小米甜湯	
17	12月18日 週一	海苔香鬆飯	素蒼蠅頭	蒸水餃*3	時節蔬菜	酸辣湯	黃豆奶
	12月19日 週二	糙米飯	孜然炒黑干	什錦炒年糕	有機蔬菜	冬瓜素丸湯	水果/現磨豆漿(國)
	12月20日 週三	米食	金瓜炒米粉	照燒杏鮑菇	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	優酪乳
	12月21日 週四	蕎麥糙米飯	番茄凍豆腐	菜脯蛋	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯	水果
	12月22日 週五	糙米飯	筍干燒麵輪	白菜滷(蛋)	有機蔬菜	紅豆紫米小湯圓	
18	12月25日 週一	番茄素肉醬義大利麵	醬淋嫩豆腐	素雞塊*2/地瓜薯條	玉米雙色花菜	奶油蘑菇濃湯	鮮奶脆片杯
	12月26日 週二	糙米飯	咖哩烤麩	川味干絲	有機蔬菜	藥燉養生湯	水果/現磨豆漿(高)
	12月27日 週三	米食	芋頭鹹粥	韓式炸雞	時節蔬菜	豆沙包	鮮奶
	12月28日 週四	紫米糙米飯	鼓汁燒豆腐	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	香菇白菜羹湯	水果
	12月29日 週五	糙米飯	客家小炒	芥仁燴鮮菇	有機蔬菜	綠豆燕麥湯	

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 |

< 民俗節慶 冬至 -12月 22日 (星期五) >

冬至，又稱冬節、賀冬，二十四節氣之第一個節氣、八大天象類節氣之一，與夏至相反，冬至日是一年中白晝最短之日。

飲食:冬至湯圓是有取於一家大小團圓過冬的美意，不過北方人也有吃水餃、餛飩的，都表現不同的飲食文化。

習俗活動:冬至前，烏魚鰾較大，是好的烏魚子材料，捕捉烏魚、製作的烏魚子，是沿海漁民的重要收入，所以天氣雖冷，卻是大家期盼的冬之喜訊。