

觀音高中.112學年度第2學期學校午餐菜單

期間: 113/03/01~113/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
	3月1日 週五	糙米飯	口水雞	海帶拌干絲	高麗菜	綠豆地瓜湯	
4	3月4日 週一	黑芝麻飯	薑燒豬肉片	泡菜炒年糕	溯源時蔬	剝皮辣椒雞湯	鮮奶
	3月5日 週二	糙米飯	瓜仔雞丁	蕃茄炒蛋	福山萵苣	山藥鮮菇湯	茂谷/現磨豆漿(國)
	3月6日 週三	鮮蔬炒麵疙瘩	照燒雞腿排	日式魷魚燒*2	廣島菜	蘿蔔味噌湯	草莓優酪乳
	3月7日 週四	紅小麥糙米飯	香酥虱目魚排	麻婆豆腐	味美菜	玉菜蛋花湯	芭樂
	3月8日 週五	糙米飯	京醬豬柳	花菜炒培根	山茼蒿	芋香西米露	
5	3月11日 週一	麥片飯	蔥油雞腿	芹香海根	溯源時蔬	四神排骨湯	*履歷黃豆奶
	3月12日 週二	糙米飯	回鍋肉片	雪菜炒百頁	羅曼萵苣	榨菜鮮菇湯	水果/現磨豆漿(高)
	3月13日 週三	鮮蔬瘦肉鹹粥	鹽酥雞	麻香豆干米血	青油菜	鮮肉包	鮮奶
	3月14日 週四	小米糙米飯	紅燒魚丁	菜脯炒蛋	高麗菜	黃瓜玉米湯	水果
	3月15日 週五	糙米飯	豆香肉燥	銀芽三絲	小松菜	紅豆燕麥湯	
6	3月18日 週一	黑芝麻飯	咕咾肉	西芹炒素雞	溯源時蔬	福菜筍片湯	
	3月19日 週二	糙米飯	蔥燒魷魚圈	白菜貢丸	福山萵苣	蕃茄豆腐湯	水果/現磨豆漿(國)
	3月20日 週三	客家炒米粉	鹹水雞	虱目魚風味卷*1	高麗菜	田園南瓜湯	優酪乳
	3月21日 週四	黎麥糙米飯	古早味肉排	芙蓉蒸蛋	青油菜	人蔘糯米雞湯	水果
	3月22日 週五	糙米飯	雞肉親子丼	洋芋沙拉/餅乾杯	塔菇菜	銀耳桂圓紅棗露	餅乾杯
7	3月25日 週一	海苔香鬆飯	蔥燒古鮑菇	起司炒蛋	吻魚拌花菜	大滷湯	藍莓優酪
	3月26日 週二	糙米飯	椒鹽雞腿	鮮蔬冬粉煲	羅曼萵苣	海芽蛋花湯	水果/現磨豆漿(高)
	3月27日 週三	雞肉飯	筍干燒油腐	滷蛋	青江菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶
	3月28日 週四	燕麥糙米飯	番茄豬肉	蒸燒賣*2	小松菜	麻香蔬菜湯	水果
	3月29日 週五	糙米飯	蜜汁翅小腿*2	黃瓜鮮燴	高麗菜	黑糖米苔目湯	

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：國民健康署）

1. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。

2. 請各位同學落實防疫，戴好口罩並正確洗手再進行午餐相關工作，配膳及用餐不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並鼓勵使用防疫隔板。

3. 根據調查，國人9成9乳品攝取不足、逾9成堅果攝取不足、近9成蔬果攝取不足。國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來。

4. 我的餐盤口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

5. 打菜的時候不挑食，營養才會均衡唷。



菜單審修：陳宥齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長

觀音高中.112學年度第2學期學校午餐菜單(素食)

期間: 113/03/01~113/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
	3月1日 週五	糙米飯	金沙杏鮑菇	海帶拌干絲	高麗菜	綠豆地瓜湯	
4	3月4日 週一	黑芝麻飯	薑燒豆包	泡菜炒年糕	溯源時蔬	剝皮辣椒湯	鮮奶
	3月5日 週二	糙米飯	瓜子燒麵圈	蕃茄炒蛋	福山萵苣	山藥鮮菇湯	水果/現磨豆漿(國)
	3月6日 週三	鮮蔬炒麵疙瘩	照燒嫩口豆腐*1	素龍鳳腿*1	廣島菜	蘿蔔味噌湯	草莓優酪乳
	3月7日 週四	紅小麥糙米飯	麻婆豆腐	香酥薯餅*1	味美菜	玉米蛋花湯	水果
	3月8日 週五	糙米飯	京醬干片	花菜炒鮮菇	山茼蒿	芋香西米露	
5	3月11日 週一	麥片飯	素蚵豆腐	芹香海根	溯源時蔬	四神湯	*履歷黃豆奶
	3月12日 週二	糙米飯	回鍋麵腸	雪菜炒百頁	羅曼萵苣	榨菜鮮菇湯	水果/現磨豆漿(高)
	3月13日 週三	鮮蔬瘦肉鹹粥	花生麵筋	麻香豆干紫米糕	青油菜	豆沙包	鮮奶
	3月14日 週四	小米糙米飯	紅燒油腐	菜脯炒蛋	高麗菜	黃瓜玉米湯	水果
	3月15日 週五	糙米飯	豆香素肉燥	銀芽三絲	小松菜	紅豆燕麥湯	
6	3月18日 週一	黑芝麻飯	糖醋烤麩	西芹炒素雞	溯源時蔬	福菜筍片湯	
	3月19日 週二	糙米飯	金沙豆腐	蛋酥白菜	福山萵苣	海芽蛋花湯	水果/現磨豆漿(國)
	3月20日 週三	客家炒米粉	鹹水拼盤	山藥卷*1	高麗菜	田園南瓜湯	優酪乳
	3月21日 週四	黎麥糙米飯	滷豆包	芙蓉蒸蛋	青油菜	人蔘糯米湯	水果
	3月22日 週五	糙米飯	親子丼	洋芋沙拉/餅乾杯	塔菇菜	銀耳桂圓紅棗露	餅乾杯
7	3月25日 週一	海苔香鬆飯	醬燒杏鮑菇	起司炒蛋	豆捲拌花菜	大滷湯	藍莓優酪
	3月26日 週二	糙米飯	腰果素雞	鮮蔬冬粉煲	羅曼萵苣	蕃茄豆腐湯	水果/現磨豆漿(高)
	3月27日 週三	雞肉飯	筍干燒油腐	滷蛋	青江菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶
	3月28日 週四	燕麥糙米飯	番茄豆腸	燕素珍珠丸*2	小松菜	麻香蔬菜湯	水果
	3月29日 週五	糙米飯	蜜汁豆干	黃瓜鮮燴	高麗菜	黑糖米苔目湯	

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：國民健康署）

1. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。
2. 請各位同學落實防疫，戴好口罩並正確洗手再進行午餐相關工作，配膳及用餐不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並鼓勵使用防疫隔板。

3. 根據調查，國人9成9乳品攝取不足、逾9成堅果攝取不足、近9成蔬果攝取不足。國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入。只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來。

4. 我的餐盤口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

5. 打菜的時候不挑食，營養才會均衡唷。

