

觀音高中.112學年度第2學期學校午餐菜單

期間: 113/06/01~113/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
17	06/03 一	補假一天					
	06/04 二	黑芝麻飯	古早味滷肉排	玉米歐姆炒蛋	空心菜	冬瓜針菇湯	黃金奇異果
	06/05 三	香Q油飯	豬腳滷油腐	豆角燒茄子	小松菜	竹筍蛤蜊雞湯	鮮奶/國9 高3畢典不用餐
	06/06 四	燕麥糙米飯	奶油香草燉雞	五香滷味	荷葉白菜	蕃茄元氣湯	水果
	06/07 五	糙米飯	鐵板豬柳	蒲瓜燴鮮菇	青油菜	檸檬愛玉山粉圓	*中華愛玉(檸檬)
18	06/10 一	端午節放假一天					
	06/11 二	紅藜飯	紹子魚丁	南瓜蒸蛋	空心菜	狗尾草雞湯	水果
	06/12 三	刈包	梅干燒肉片		青江菜	肉絲麵線羹	優酪乳
	06/13 四	蕎麥糙米飯	照燒雞腿排	花生四丁	福山萵苣	玉米排骨湯	水果
	06/14 五	糙米飯	豆鼓蒸排骨	蝦仁絲瓜豆腐	蚵白菜	桂圓銀耳小湯圓甜湯	
19	06/17 一	小米飯	腰果干丁	蘿蔔糕豆芽炒蛋	溯源蔬菜	酸辣湯	產履豆奶
	06/18 二	糙米飯	蔥燒肉排	鹹蛋苦瓜	空心菜	金針排骨湯	水果
	06/19 三	番茄肉醬義大利麵	蜜汁烤雞腿	蛋黃芋頭球*2	青江菜	蔬菜金菇湯	鮮奶
	06/20 四	紅小麥糙米飯	宮保魷魚	刺瓜燴四喜	小白菜	海芽蛋花湯	水果
	06/21 五	糙米飯	蠔油菇菇雞	酸白菜炒寬粉	青油菜	紅豆薏仁湯	
20	06/24 一	黑芝麻飯	檸檬雞翅/ 滷炸大排(學生肉排由市府補助)	黃瓜炒甜不辣	小松菜	扁蒲菇菇湯	優酪乳
	06/25 二	雞肉飯	筍乾燒油腐	滷蛋	空心菜	和風味噌魚湯	水果/國8 高2畢旅
	06/26 三	全校戶外教育活動停餐					國7高1隔宿/國8高2畢旅
	06/27 四	全校戶外教育活動停餐					國7高1隔宿/國8高2畢旅
	06/28 五	海苔香鬆飯	回鍋肉片	雞茸玉米	小白菜	珍珠決明子麥茶	結業式/高中不用餐

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-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！選擇低脂肉類或素食餡料，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！"



設計小組：午餐工作團隊
午餐執秘：陳有齡營養師

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: 113/06/01~113/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
17	06/03 一	補假一天					
	06/04 二	黑芝麻飯	黑胡椒豆包	玉米歐姆炒蛋	空心菜	冬瓜針菇湯	黃金奇異果
	06/05 三	香Q油飯	油腐滷蛋	豆角燒茄子	小松菜	竹筍蘆荀湯	鮮奶/國9 高3畢業不用餐
	06/06 四	燕麥糙米飯	奶油香草燉素雞丁	五香滷味	荷葉白菜	蕃茄元氣湯	水果
	06/07 五	糙米飯	鐵板素雞	蒲瓜燴鮮菇	青油菜	檸檬愛玉山粉圓	*中華愛玉(檸檬)
18	06/10 一	端午節放假一天					
	06/11 二	紅藜飯	紅燒凍豆腐	南瓜蒸蛋	空心菜	狗尾草養生湯	水果
	06/12 三	刈包	梅干燒干片		青江菜	素肉羹麵線羹	優酪乳
	06/13 四	蕎麥糙米飯	照燒油腐飽菇	花生四丁	福山萵苣	玉米海結湯	水果
	06/14 五	糙米飯	豆鼓麵腸	鮮菇絲豆腐	蚵白菜	桂圓銀耳小湯圓甜湯	
19	06/17 一	小米飯	腰果干丁	蘿蔔糕豆芽炒蛋	溯源蔬菜	酸辣湯	產履豆奶
	06/18 二	糙米飯	筍香烤麩	鹹蛋苦瓜	空心菜	金針蘿蔔湯	水果
	06/19 三	番茄鮮蔬義大利麵	蜜汁豆包	蛋黃芋頭球*2	青江菜	蔬菜金菇湯	鮮奶
	06/20 四	紅小麥糙米飯	宮保豆腸	黃瓜燴四喜	小白菜	海芽蛋花湯	水果
	06/21 五	糙米飯	蠔油菇菇百頁	酸白菜炒寬粉	青油菜	紅豆薏仁湯	
20	06/24 一	黑芝麻飯	檸檬雞翅/ 滷炸大排(學生肉排由市府補助)	黃瓜炒素肚	小松菜	扁蒲菇菇湯	優酪乳
	06/25 二	香菇炊飯	筍乾燒油腐	滷蛋	空心菜	和風味噌湯	水果/國8 高2畢旅
	06/26 三	全校戶外教育活動停餐					國7高1隔宿/國8高2畢旅
	06/27 四	全校戶外教育活動停餐					國7高1隔宿/國8高2畢旅
	06/28 五	海苔香鬆飯	回鍋干片	芙蓉玉米	小白菜	珍珠決明子麥茶	結業式/高中不用餐

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-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！選擇低脂肪類或素食餡料，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！"

