

觀音高中112年暑期輔導學生午餐菜單

期間: 112/07/18~112/08/11

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	晚餐
1	7月17日 週一	白米飯	干丁燒肉	番茄炒蛋	莧菜	綠豆QQ湯	
	7月18日 週二	糙米飯	日式照燒雞	黃瓜燴肉片	高麗菜	蓮藕湯	
	7月19日 週三	麵食	肉羹麵線	梅干肉片	小白菜	刈包	鮮奶
	7月20日 週四	糙米飯	滷肉排	蛋酥白菜	空心菜	竹筍湯	
	7月21日 週五	糙米飯	黑胡椒雞丁	綜合甜不辣	油菜	玉米蔬菜湯	
2	7月24日 週一	白米飯	鼓汁豬腳	茶碗蒸	莧菜	紅豆芋圓湯	
	7月25日 週二	糙米飯	香酥鯖魚	螞蟥上樹	小白菜	金針排骨湯	
	7月26日 週三	麵食	什錦炒麵	滷雞翅	油菜	海芽蛋花湯	優酪乳
	7月27日 週四	糙米飯	沙茶豬柳	筍片什錦	空心菜	黃瓜貢丸湯	
	7月28日 週五	糙米飯	宮保雞丁	咖哩洋芋	高麗菜	冬瓜排骨湯	
3	7月31日 週一	白米飯	蒜泥白肉	菜脯蛋	小白菜	地瓜西米露	
	8月1日 週二	糙米飯	蔥爆魷魚	綠野鮮菇	高麗菜	蘿蔔排骨湯	
	8月2日 週三	米食	肉絲蛋炒飯	文昌雞排	莧菜	酸辣湯	鮮奶
	8月3日 週四	糙米飯	照燒肉排	鮮蔬炒年糕	油菜	玉米蛋花湯	
	8月4日 週五	糙米飯	咖哩雞丁	客家小炒	空心菜	木瓜枸杞湯	
4	8月7日 週一	白米飯	番茄燉肉	香菇蒸蛋	小白菜	綠豆珍珠湯	
	8月8日 週二	糙米飯	沙茶烏魚丁	田園四寶	莧菜	海芽蛋花湯	
	8月9日 週三	麵食	茄汁貝殼麵	香酥翅小腿*2	高麗菜	田園蔬菜湯	優酪乳
	8月10日 週四	糙米飯	瓜子肉	韭香甜不辣	油菜	扁蒲魚丸湯	
	8月11日 週五	糙米飯	蜜汁雞丁	鐵板豆腐	空心菜	肉骨茶湯	

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：

1. 若用餐人數異動請於早上9點前或有相關意見請於當天下午2點05前反應。
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，配膳不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐並建議使用防疫隔板。
3. 12:10前請將餐抬回各班。12:35前請完成餐盆回收作業並回到各班。
4. 菜單及午餐滿意度線上問卷網址，公告在學校網頁公佈欄，歡迎上網觀看填寫。



!! 生活中的甜蜜陷阱!! 含糖飲料成分要注意

有些人...

走著走著就散了...

含糖飲料容易讓人忽略糖成份，食用前**看清標示**
了解**喝下多少糖份**，才能嚴格把關保健康唷



有些人...

喝著喝著就胖了...



來源出處：



食用玩家-食藥署

6月28日下午12:01