



八里國中午餐菜單-113年5月 <素食>

本菜單之豆腐、豆干製品及玉米皆為非基改，生鮮豬肉及雞蛋使用CAS台灣優良農產品未使用輻射污染食品，請安心食用

供餐廠商：愛欣食品

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量
5/1	三	燕麥飯	紅燒麵腸 <small>麵腸<煮></small>	金沙苦瓜 <small>苦瓜、南瓜<煮></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.6	1	0	819
5/2	四	小米飯	泡菜年糕 <small>年糕、泡菜<煮></small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
5/3	五	紫米飯	芋頭餅 <small>芋頭<炸></small>	麻婆豆腐 <small>素絞肉、豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜素丸子湯 <small>大黃瓜、素丸子</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/6	一	麥片飯	糖醋烤麩 <small>烤麩<煮></small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜、豆簽<煮></small>	TAP蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/7 特餐	二	香鬆飯	豆皮捲 <small>豆皮、紅蘿蔔<炸></small>	滷白菜 <small>大白菜、香菇<煮></small>	有機蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
5/8	三	胚芽飯	紅燒茄子 <small>茄子<煮></small>	哨子豆腐 <small>香菇、豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇、雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/9	四	五穀飯	蜜糖四分干 <small>四分干<煮></small>	海帶三絲 <small>海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	檸檬山粉圓 <small>山粉圓、檸檬汁</small>	豆奶	5.6	3.5	1.6	2.6	0	0	812
5/10	五	蕎麥飯	梅干苦瓜 <small>苦瓜、梅干菜<煮></small>	三色蒸蛋 <small>三色豆、雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/13	一	藜麥飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭、素雞丁<煮></small>	黃瓜鵪鶉蛋 <small>大黃瓜、鵪鶉蛋<煮></small>	TAP蔬菜	豆薯燉湯 <small>豆薯</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/14	二	糙米飯	干丁素燥 <small>豆干丁、素肉燥<煮></small>	彩繪玉米 <small>玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮></small>	有機蔬菜	韓式豆芽湯 <small>豆芽菜</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887
5/15	三	地瓜飯	奶油玉米 <small>玉米段<煮></small>	香酥油腐 <small>麻將油腐<炸></small>	TAP蔬菜	沙茶素肉羹湯 <small>素肉羹、沙茶</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/16	四	薏仁飯	京醬素肉絲 <small>素肉絲、豆芽菜<煮></small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	椰香西米露 <small>西米露</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
5/17	五	小米飯	義式烤馬鈴薯 <small>馬鈴薯、素火腿<煮></small>	虎皮蛋 <small>雞蛋<炸></small>	TAP蔬菜	米粉湯 <small>米粉、香菇</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/20	一	玉米飯	酥炸百頁 <small>百頁豆腐<炸></small>	烤地瓜 <small>地瓜<烤></small>	TAP蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、豆腐</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/21	二	糙米飯	枸杞南瓜 <small>枸杞、南瓜<煮></small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋<煮></small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887
5/22	三	雜糧飯	馬鈴薯燉豆腐 <small>豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮></small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	鮮菇湯 <small>鮮菇</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/23	四	麥片飯	紅麩油腐 <small>油豆腐<炸></small>	關東煮 <small>油豆腐、蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓、黑糖</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
5/24	五	南瓜飯	手工油腐釀 <small>油豆腐<煮></small>	紅絲花椰菜 <small>紅蘿蔔、花椰菜<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/27	一	燕麥飯	塔香海草 <small>海草<煮></small>	香菇蒸蛋 <small>香菇、雞蛋</small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包、高麗菜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/28 特餐	二	番茄義大利麵	炸時蔬 <small>蔬菜<炸></small>	香炒毛豆莢 <small>毛豆莢<煮></small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>雞蛋、馬鈴薯</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
5/29	三	芝麻飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	芝香長豆 <small>芝麻、長豆<煮></small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>雞蛋、豆腐</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/30	四	五穀飯	香滷花干 <small>蘭花干<煮></small>	塔香海草 <small>海草<煮></small>	TAP蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893
5/31	五	紫米飯	麻油凍豆腐 <small>凍豆腐<煮></small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜、香菇<煮></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋、番茄</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808

* 每日供應之附餐由「行政院推動偏鄉學校精進午餐方案」補助

---多喝水多健康尋寶填答活動---

「少鹽無負擔」

5月限定

- ★ 趕快帶著你的學習單，到校園各處飲水機上方尋找答案吧!!
- ★ 完成填答後，請將學習單交至學務處-衛生組或營養師，前30名完成填答的同學，可獲得“5月限定之精美小禮物”喔!

每日食鹽不超過6公克(鈉2400毫克)

多要求餐廳減鈉(鹽)烹調

多選用新鮮的食材

多閱讀營養標示

少用鹽及調味醬料

少喝湯或喝少量的湯