



八里國中午餐菜單-112年12月

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	
12/1	五	雜糧飯	藥膳魚丁 <small>鯊魚丁、蘿蔔<煮></small>	彩繪花椰菜 <small>花椰菜、木耳、扁豆<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段大骨湯 <small>玉米段、大骨</small>	水果	5.7	2.7	1.7	2.5	1	0	817	
12/4	一	蕎麥飯	鐵路豬排 <small>帶骨豬排<煮></small>	黃瓜肉片 <small>大黃瓜、豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	5.5	2.8	1.5	2.8	1	0	819	
12/5	二	糙米飯	咖哩雞 <small>馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔<煮></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	有機蔬菜	黃豆排骨湯 <small>黃豆、龍骨丁</small>	鮮乳	5.6	2.3	1.7	4.0	0	1	937	
12/6	三	胚芽飯	檸檬打拋豬 <small>檸檬汁、番茄、豬肉<煮></small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜、冬粉<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔丸子湯 <small>蘿蔔、丸子</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.8	1	0	828	
12/7	四	炒飯條	香滷雞排 <small>雞排<煮></small>	虎皮蛋 <small>雞蛋<炸></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐</small>	豆奶	5.8	3.3	1.8	4.0	0	0	879	
12/8	五	小米飯	筍乾燒肉 <small>筍乾、豬肉<煮></small>	奶香白菜★ <small>白菜、木耳、蝦皮<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、背腿丁</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
12/11	一	蕎麥飯	酥炸魚排 <small>生鮮魚排<炸></small>	三色蒸蛋 <small>三色豆、雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯★ <small>蘿蔔糕、香菇、蝦皮</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875	
12/12	二	糙米飯	茄汁雞丁 <small>雞肉、甜椒<煮></small>	結頭菜肉片 <small>結頭菜、豬肉<煮></small>	有機蔬菜	海結豆腐湯 <small>海結、豆腐</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887	
12/13	三	薏仁飯	芋頭燒肉 <small>芋頭、豬肉<煮></small>	蝦香高麗菜★ <small>蝦米、高麗菜、蝦皮<煮></small>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.7	1	0	812	
12/14	四	芝麻飯	五香雞腿 <small>雞腿<煮></small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇、雞蛋</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897	
12/15	五	玉米飯	年糕燒肉 <small>年糕、豬肉<煮></small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜肉羹湯 <small>黃瓜、肉羹</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.8	1	0	816	
12/16	六	白醬義大利麵	炸雞排 <small>雞排<炸></small>	叉燒包 <small>叉燒包<蒸></small>	TAP蔬菜	燒仙草 <small>仙草</small>	水果	5.5	2.7	1.8	4.0	1	0	873	
12/18	一	運動會補假													
12/19	二	糙米飯	咕咾肉 <small>甜椒、豬肉<炸></small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄<煮></small>	有機蔬菜	金針雞湯 <small>金針、背腿丁</small>	優酪乳	5.3	2.6	1.7	4.0	0	1	939	
12/20	三	麥片飯	三杯雞 <small>雞肉、九層塔<煮></small>	蔥酥長豆扒豬 <small>長豆、豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	大滷湯 <small>雞蛋、豆腐</small>	水果	5.7	2.6	1.5	2.8	1	0	818	
12/21	四	薑黃飯	醬燒豬排 <small>帶骨豬排<煮></small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜、豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	肉末冬粉湯 <small>冬粉、絞肉</small>	優格	5.5	2.5	1.6	2.8	0	1	889	
12/22	五	紅藜小米飯	鹹酥雞 <small>雞肉<炸></small>	紅燒獅子頭 <small>白菜、獅子頭<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	水果	5.6	2.7	1.7	4.0	1	0	877	
12/25	一	五穀飯	洋蔥豬柳 <small>洋蔥、豬肉、甜椒<煮></small>	白玉油豆腐 <small>蘿蔔、油豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	5.5	2.7	1.8	2.6	1	0	810	
12/26	二	糙米飯	泡菜魚丁 <small>泡菜、鯊魚丁<煮></small>	木須扁蒲 <small>扁蒲、木耳<煮></small>	有機蔬菜	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡、龍骨丁</small>	鮮乳	5.3	2.6	1.5	2.3	0	1	857	
12/27	三	法式培根義大利麵	普羅旺斯雞排 <small>雞排<煮></small>	薯餅X2 <small>薯餅<炸></small>	TAP蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄、馬鈴薯</small>	水果	5.7	2.6	1.7	4.0	1	0	877	
12/28	四	薏仁飯	干丁肉燥 <small>豆干丁、豬肉<煮></small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	優格	5.7	2.8	1.8	2.3	0	1	908	
12/29	五	胚芽飯	什錦蝦排X2★ <small>蝦排<炸></small>	肉片高麗菜 <small>豬肉、高麗菜<煮></small>	TAP蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋</small>	水果	5.6	2.7	1.7	4.0	1	0	877	
主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材特性分析<次/月>			加工食品<次/月>			其他分析<次/月>						
魚肉海鮮 4次	豬肉 9次	雞肉 8次	生鮮食材 20次	調理食品 1次	魚、肉類 3次	其他 4次	油炸品 8次	甜湯 4次							

* 標示★者為含甲殼類及其製品，較不適合對其過敏體質者食用

* 每日供應之點心(附餐)由「行政院推動偏鄉學校精進午餐方案」補助

運動會的季節又到了...，運動--也要記得補充足夠的水分喔!

運動喝水的好處

促進代謝



不中暑

不疲累

運動表現好

- 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 天天喝1500~2000毫升的水

- 選耐熱安全材質的水壺
- 隨身攜帶水壺或水杯

七個喝白開水的好時機

1. 起床喝杯水
2. 用餐配杯水
3. 外出帶水喝
4. 焦躁疲憊時
5. 學生下課時
6. 工作上班時
7. 運動前中後



Q：運動時一定要喝「運動飲料」嗎？

- 運動超過一小時以上，有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料
- (補充量以男生600毫升、女生400毫升為原則，每15~20分鐘補充一次)
- 當運動未達到一定強度時，攝取運動飲料反而會額外增加熱量的攝取喔!