



八里國中午餐菜單-112年12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	
12/1	五	雜糧飯	香滷花干 <small>蘭花干<煮></small>	彩繪花椰菜 <small>花椰菜, 木耳, 扁豆<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	水果	5.7	2.7	1.7	2.5	1	0	817	
12/4	一	蕎麥飯	糖醋烤麩 <small>烤麩<煮></small>	黃瓜鵪鶉蛋 <small>黃瓜, 鵪鶉蛋<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	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	有機蔬菜	黃豆燉湯 <small>黃豆</small>	鮮乳	5.6	2.3	1.7	4.0	0	1	937	
12/6	三	胚芽飯	麻油煎蛋 <small>雞蛋<煎></small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜, 冬粉<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔丸子湯 <small>蘿蔔, 素丸子</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.8	1	0	828	
12/7	四	炒飯條	芋香包 <small>芋香包<蒸></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	蜜糖四分干 <small>四分干<煮></small>	奶香白菜 <small>白菜, 木耳<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
12/11	一	蕎麥飯	鳳梨木耳 <small>鳳梨, 木耳<煮></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</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
12/12	二	糙米飯	五香豆包 <small>豆包<煮></small>	素炒結頭菜 <small>結頭菜, 蘿蔔<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	醬燒麵腸 <small>麵腸<煮></small>	木須高麗菜 <small>木耳, 高麗菜<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	素獅子頭 <small>豆腐, 素肉燥<炸></small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔絲<煮></small>	TAP蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇, 雞蛋</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965	
12/15	五	玉米飯	冬瓜車輪 <small>冬瓜, 車輪<煮></small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 素絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜素肉羹湯 <small>黃瓜, 素肉羹</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.8	1	0	816	
12/16	六	白醬義大利麵	椒鹽豆腐 <small>豆腐<炸></small>	黑糖捲 <small>黑糖捲<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	塔香海草 <small>海草, 九層塔<煮></small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄<煮></small>	有機蔬菜	金針湯 <small>金針</small>	優酪乳	5.3	2.6	1.7	2.8	0	1	885	
12/20	三	麥片飯	焗烤豆腐 <small>豆腐, 素火腿<烤></small>	芝香長豆 <small>長豆, 芝麻<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	味噌茄子 <small>茄子<煮></small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜, 豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	鮮蔬冬粉湯 <small>冬粉, 蔬菜</small>	優格	5.5	2.5	1.6	2.8	0	1	889	
12/22	五	紅藜小米飯	酥炸百頁 <small>百頁豆腐<炸></small>	滷白菜 <small>白菜, 木耳<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	南瓜餅 <small>南瓜<炸></small>	白玉油腐 <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	4.0	1	0	873	
12/26	二	糙米飯	宮保凍豆腐 <small>凍豆腐<煮></small>	木須扁蒲 <small>扁蒲, 木耳<煮></small>	有機蔬菜	牛蒡燉湯 <small>牛蒡</small>	鮮乳	5.3	2.6	1.5	2.3	0	1	857	
12/27	三	素火腿義大利麵	醬燒豆包 <small>豆包<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	干丁素燥 <small>豆干丁, 素肉燥<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	手工油腐釀 <small>油豆腐<煮></small>	紅絲高麗菜 <small>紅蘿蔔, 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	2.5	1	0	810	

* 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

運動表現好

不疲累

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!