



八里國中午餐菜單-113年1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	
1/2	二	糙米飯	蜜汁雞翅 <small>雞翅<煮></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋,紫菜</small>	鮮乳	5.6	2.3	1.7	4.0	0	1	937	
1/3	三	藜麥飯	白醬燒肉 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉<煮></small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜,豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆QQ湯 <small>紅豆,QQ</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.3	1	0	805	
1/4	四	香鬆飯	酥炸魚排 <small>鯊魚排<炸></small>	宜蘭西魯肉★ <small>白菜,豬肉,木耳,蝦皮<煮></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐,大骨</small>	豆奶	5.8	3.3	1.8	4.0	0	0	879	
1/5	五	小米飯	麻油雞 <small>雞肉,豬血糕<煮></small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯,雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段排骨湯 <small>玉米段,龍骨丁</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
1/8	一	蕎麥飯	醬燒豬排 <small>帶骨豬排<煮></small>	彩繪高麗菜★ <small>高麗菜,木耳,蝦皮<煮></small>	TAP蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇,骨髓丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.4	1	0	803	
1/9	二	糙米飯	迷迭香雞排 <small>雞排<煮></small>	黃瓜肉片 <small>大黃瓜,豬肉<煮></small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包,龍骨丁</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887	
1/10	三	胚芽飯	咖哩魚丁 <small>魚丁,馬鈴薯,紅蘿蔔<煮></small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊<炸></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 <small>豆腐,番茄,雞蛋</small>	水果	5.5	2.7	1.7	4.0	1	0	870	
1/11	四	地瓜飯	瓜仔肉 <small>豬肉,干丁<煮></small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	絲瓜麵線 <small>絲瓜,麵線</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897	
1/12	五	玉米飯	鹹酥雞 <small>雞肉,九層塔<炸></small>	蝦香扁蒲★ <small>扁蒲,豬肉,紅蘿蔔,蝦皮</small>	TAP蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>	水果	5.5	2.7	1.7	4.0	1	0	870	
1/15	一	燕麥飯	咕咾肉 <small>豬肉,甜椒<炸></small>	菇燒花椰菜 <small>花椰菜,鮮菇<煮></small>	TAP蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜,骨髓丁</small>	水果	5.5	2.7	1.8	4.0	1	0	873	
1/16	二	糙米飯	香滷雞腿 <small>雞腿<煮></small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,豬肉<煮></small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,豬肉</small>	優酪乳	5.3	2.6	1.7	2.6	0	1	876	
1/17	三	麥片飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉,洋蔥<煮></small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋,柴魚<煮></small>	TAP蔬菜	椰香西米露 <small>西米露</small>	水果	5.7	2.6	1.5	2.8	1	0	818	
1/18	四	芝麻飯	魷魚排X2 <small>魷魚排<炸></small>	關東煮 <small>油豆腐,貢丸<煮></small>	TAP蔬菜	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡,龍骨丁</small>	優格	5.5	2.5	1.6	4.0	0	1	943	
1/19	五	結業式(不供餐)													
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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚、肉類	其他	油炸品	甜湯							
3次	5次	5次	12次	1次	2次	2次	6次	3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

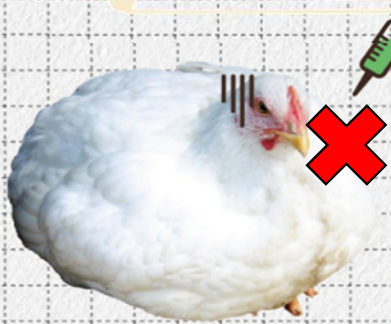
雞肉小知識

學校午餐主要使用之雞肉品種：



白肉雞

- 白色羽毛
- 皮與肉偏白
- 成長快速
- 口感：鬆軟嫩



Q1：雞有施打生長激素??

影響雞隻健康且不符經濟效益

若每隻雞都施打生長激素，雞容易因膽小而出現健康狀況，且生長激素價格遠高於雞隻，不符合經濟效益。

白雞本身長得快(育種技術與飼養管理改良)

白雞約5-7週即養成，無需生長激素。

Q2：貼骨雞肉有血色是沒煮熟嗎??

吃雞腿、雞翅時，你有沒有注意過骨頭與肉交接的地方是紅色的呢？難道是雞肉沒有熟嗎？其實不是喔！雞骨頭與雞肉之間的血紅色部分，是雞骨髓中的血紅素滲出造成的現象！並不是沒有熟喔！那麼，到底該怎麼判斷雞肉有沒有熟呢？

兩種辨別方法都可以試試看囉~



用眼判斷



用手判斷



Q3：禽流感是什麼??

禽流感是鳥類與家禽所得到的病毒性感冒，建議購買有認證標章的家禽，比較不用擔心吃到生病的動物。至於家禽類與其製品，只要遵守「充分加熱」，就可安心用。

購買有認證標章的商品，安心有保障！

