



八里國中午餐菜單-113年1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	
1/2	二	糙米飯	鐵板銀芽 豆芽菜, 紅蘿蔔<煮>	香酥豆腐 油豆腐<炸>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜	鮮乳	5.6	2.3	1.7	4.0	0	1	937	
1/3	三	藜麥飯	紅絲烘蛋 雞蛋, 紅蘿蔔<煮>	醬燒冬瓜 冬瓜, 香菇<煮>	TAP蔬菜	紅豆QQ 紅豆, QQ	水果	5.7	2.8	1.3	2.3	1	0	805	
1/4	四	香鬆飯	酥炸百頁 百頁<炸>	香滷白菜 白菜, 紅蘿蔔, 木耳<煮>	TAP蔬菜	味噌湯 豆腐, 味噌	豆奶	5.8	3.3	1.8	4.0	0	0	879	
1/5	五	小米飯	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 素火腿<烤>	菜脯炒蛋 菜脯, 雞蛋<煮>	TAP蔬菜	玉米段湯 玉米段	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
1/8	一	蕎麥飯	五香豆包 豆包<煮>	彩繪高麗菜 高麗菜, 木耳<煮>	TAP蔬菜	香菇湯 香菇	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812	
1/9	二	糙米飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	黃瓜鵪鶉蛋 大黃瓜, 鵪鶉蛋<煮>	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包, 金針菇	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887	
1/10	三	胚芽飯	咖哩豆腐 豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮>	布丁酥X2 布丁酥<炸>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 豆腐, 番茄, 雞蛋	水果	5.5	2.7	1.7	4.0	1	0	870	
1/11	四	地瓜飯	素炒蒼蠅頭 四季豆, 干丁<煮>	茶香滷蛋 雞蛋<煮>	TAP蔬菜	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897	
1/12	五	玉米飯	手工油豆腐 油豆腐<煮>	紅絲扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	水果	5.5	2.7	1.7	2.8	1	0	816	
1/15	一	燕麥飯	糖醋烤麩 烤麩<煮>	菇燒花椰菜 花椰菜, 鮮菇<煮>	TAP蔬菜	結頭菜湯 結頭菜湯	水果	5.5	2.7	1.8	2.8	1	0	819	
1/16	二	糙米飯	炸芋頭簽 芋頭<炸>	鐵板豆腐 豆腐, 紅蘿蔔<煮>	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 酸菜, 竹筍	優酪乳	5.3	2.6	1.7	4.0	0	1	939	
1/17	三	麥片飯	枸杞南瓜 南瓜, 枸杞<煮>	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米<蒸>	TAP蔬菜	椰香西米露 西米露	水果	5.7	2.6	1.5	2.8	1	0	818	
1/18	四	芝麻飯	滷蘭花干 蘭花干<煮>	關東煮 油豆腐, 蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	牛蒡湯 牛蒡	優格	5.5	2.5	1.6	2.6	0	1	880	
1/19	五	結業式(不供餐)													

* 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

大豆

素食重要的蛋白質來源

*毛豆是未完全成熟的大豆



毛豆

*大豆完全成熟後，依據種皮顏色又可分成黃豆、黑豆...



黃豆



黑豆

生活處處有大豆

大豆的故事

臺灣人每年吃掉約20萬公噸黃豆
每人每年平均消費量9公斤
那你知道
豆從哪裡來、又往哪裡去嗎?

接近成熟的大豆



毛豆
豆莢尚為綠色並帶絨毛
豆仁較大且熟度較低

完全成熟的大豆



黃豆-黃色種皮
市場最常見的種類

黑豆-黑色種皮
又分為青仁、黑仁
花青素含量最多

豆從這裡來!
全都是大豆
只是年紀顏色不相同

豆往這裡去!
美味神豆陣
今晚餐桌有哪些豆製品?



加工應用的大豆