



八里國中午餐菜單-113年3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			
3/1	五	紫米飯	白醬燒肉 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉<煮></small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條<炸></small>	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	水果	5.6	2.7	1.7	4.0	1	0	877			
3/4	一	蕎麥飯	麻油雞 <small>雞肉、豬血糕<煮></small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜、豆簽、豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、龍骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.3	1	0	799			
3/5	二	糙米飯	香酥魚排 <small>鯊魚排<炸></small>	白菜滷 <small>白菜、豬肉<煮></small>	有機蔬菜	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕、豬肉、香菇</small>	鮮乳	5.6	2.3	1.7	4.0	0	1	937			
3/6	三	藜麥飯	京醬肉柳 <small>洋蔥、豬肉</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋、雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.6	1	0	819			
3/7	四	番茄義大利麵	蜜汁雞翅 <small>雞翅<煮></small>	芝麻球X2 <small>芝麻球<炸></small>	TAP蔬菜	蘑菇濃湯 <small>雞蛋、蘑菇</small>	豆奶	5.8	3.3	1.8	4.0	0	0	879			
3/8	五	地瓜飯	豆干燒肉 <small>豆干、豬肉<煮></small>	海帶三絲 <small>海帶絲、紅蘿蔔、肉絲<煮></small>	TAP蔬菜	結菜雞湯 <small>結菜、龍骨丁</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810			
3/11	一	玉米飯	蒜香雞排 <small>雞排<煮></small>	紅絲高麗菜 <small>紅蘿蔔、高麗菜、肉絲<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、龍骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
3/12	二	糙米飯	泡菜魚丁 <small>泡菜、沙魚丁<煮></small>	虎皮蛋 <small>雞蛋<炸></small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955			
3/13	三	胚芽飯	醬燒大排 <small>帶骨大排<煮></small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜、肉片<煮></small>	TAP蔬菜	椰香西米露 <small>西米露</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
3/14	四	五穀飯	鹹酥雞 <small>雞肉、九層塔<煮></small>	哨子油豆腐 <small>油豆腐、番茄<煮></small>	TAP蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>肉羹、雞蛋</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965			
3/15	五	薑黃椰漿飯	咖哩豬 <small>紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉<煮></small>	芝香長豆 <small>長豆、芝麻<煮></small>	TAP蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、肉絲、紅蘿蔔</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
3/18	一	藜麥飯	三杯雞 <small>雞肉、九層塔<煮></small>	木須扁蒲 <small>木耳、扁蒲<煮></small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬骨、肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
3/19	二	糙米飯	咕咾肉 <small>豬肉、甜椒<炸></small>	家鄉滷味 <small>豆干、蘿蔔、<煮></small>	有機蔬菜	金針雞湯 <small>金針、龍骨丁</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955			
3/20	三	南瓜飯	五香雞腿 <small>雞腿<煮></small>	柴魚蒸蛋 <small>柴魚、雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
3/21	四	小米飯	筍乾燒肉 <small>筍乾、豬肉<煮></small>	肉絲花椰菜 <small>豬肉、花椰菜<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902			
3/22	五	薏仁飯	香酥雞翅 <small>雞翅<炸></small>	家常豆腐 <small>豬肉、豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
3/25	一	燕麥飯	年糕燒肉 <small>年糕、豬肉<煮></small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	鮮菇蘿蔔羹 <small>鮮菇、蘿蔔</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
3/26	二	香鬆飯	虱目魚排X2 <small>虱目魚排<炸></small>	奶香白菜 <small>白菜、豬肉<煮></small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚乾、豆腐</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955			
3/27	三	芝麻飯	照燒雞肉 <small>雞肉、洋蔥<煮></small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜、麵輪<煮></small>	TAP蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
3/28	四	麥片飯	鐵路豬排 <small>帶骨豬排<煮></small>	銀芽甜條 <small>甜不辣、綠豆芽<煮></small>	TAP蔬菜	紅棗雞湯 <small>紅棗、龍骨丁</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893			
3/29	五	紫米飯	義式香料雞 <small>雞肉、馬鈴薯<煮></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、龍骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
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 3次		豬肉 9次		雞肉 9次		生鮮食材 20次		調理食品 1次		魚、肉類 1次		其他 6次		油炸品 9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

* 每日供應之附餐由「行政院推動偏鄉學校精進午餐方案」補助

113年3-6月舉辦「多喝水多健康-尋寶填答活動」



- ★ 校園飲水機上方的立牌，每月都會更換不同主題的健促營養知識
- ★ 每月也會隨菜單發放對應主題之「學習單」
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「精美小禮物」喔!