



# 八里國中午餐菜單-113年3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
3/1	五	紫米飯	紅燒麵腸 <small>麵腸&lt;煮&gt;</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條&lt;炸&gt;</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	糖醋烤麩 <small>烤麩&lt;煮&gt;</small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜, 豆簽&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.3	1	0	799
3/5	二	糙米飯	酥炸百頁 <small>百頁&lt;炸&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜, 木耳&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕, 香菇</small>	鮮乳	5.6	2.3	1.7	4.0	0	1	937
3/6	三	藜麥飯	魚香茄子 <small>茄子&lt;煮&gt;</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋, 雞蛋&lt;煮&gt;</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 特餐	四	番茄義大利麵	焗烤味噌豆腐 <small>味噌, 豆腐&lt;烤&gt;</small>	芝麻球X2 <small>芝麻球&lt;炸&gt;</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	滷蘭花干 <small>蘭花干&lt;煮&gt;</small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 綠豆芽&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	結菜湯 <small>結菜</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810
3/11	一	玉米飯	豆皮捲 <small>豆皮, 紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	紅絲高麗菜 <small>紅蘿蔔, 高麗菜&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
3/12	二	糙米飯	泡菜年糕 <small>泡菜, 年糕&lt;煮&gt;</small>	虎皮蛋 <small>雞蛋&lt;炸&gt;</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	五香豆包 <small>豆包&lt;煮&gt;</small>	清炒黃瓜 <small>黃瓜, 紅蘿蔔&lt;煮&gt;</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	梅干苦瓜 <small>苦瓜, 梅干菜&lt;煮&gt;</small>	哨子油腐 <small>油豆腐, 番茄&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	沙茶素肉羹湯 <small>素肉羹, 雞蛋</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
3/15	五	薑黃椰漿飯	咖哩油腐 <small>紅蘿蔔, 馬鈴薯, 油豆腐&lt;煮&gt;</small>	芝香長豆 <small>長豆, 芝麻&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	大滷湯 <small>豆腐, 紅蘿蔔</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
3/18	一	藜麥飯	素獅子頭 <small>豆腐, 素絞肉&lt;煮&gt;</small>	木須扁蒲 <small>木耳, 扁蒲&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>金針菇, 肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
3/19	二	糙米飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭, 素雞丁&lt;煮&gt;</small>	家鄉滷味 <small>豆干, 蘿蔔,&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	金針湯 <small>金針</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887
3/20	三	南瓜飯	鳳梨木耳 <small>鳳梨, 木耳&lt;煮&gt;</small>	三色蒸蛋 <small>三色豆, 雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖, 山粉圓</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
3/21	四	小米飯	素炒蒼蠅頭 <small>干丁, 四季豆&lt;煮&gt;</small>	鮮菇花椰菜 <small>金針菇, 花椰菜&lt;煮&gt;</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	紅豆包 <small>紅豆包&lt;蒸&gt;</small>	家常豆腐 <small>素絞肉, 豆腐&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
3/25	一	燕麥飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇&lt;煮&gt;</small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 雞蛋&lt;煮&gt;</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 特餐	二	香鬆飯	黃瓜鑲豆腐 <small>黃瓜, 豆腐&lt;煮&gt;</small>	奶香白菜 <small>白菜, 木耳&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
3/27	三	芝麻飯	香滷素肚 <small>素肚&lt;煮&gt;</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜, 麵輪&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	綠豆麥片湯 <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	回鍋干片 <small>高麗菜, 豆干片&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽菜, 海帶絲&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	紅棗鮮菇湯 <small>紅棗, 鮮菇</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893
3/29	五	紫米飯	枸杞南瓜 <small>南瓜, 枸杞&lt;煮&gt;</small>	香酥豆腐 <small>油豆腐&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875

\* 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!