



# 八里國中午餐菜單-112年10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	
10/2	一	麥片飯	義式香料雞 <small>雞肉, 紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	玉米段排骨湯 <small>玉米段, 軟骨</small>	水果	5.5	2.7	1.6	2.6	1	0	805	
10/3	二	糙米飯	香酥魚排 <small>生鮮魚排&lt;炸&gt;</small>	壽喜燒豆腐 <small>豬肉, 豆腐&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 骨腿丁</small>	優酪乳	5.2	2.8	1.2	2.8	0	1	880	
10/4	三	紫米飯	沙茶嫩豬柳 <small>豬肉, 洋蔥&lt;煮&gt;</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜, 木耳&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.8	2.5	1	0	813	
10/5	四	紅藜飯	咖哩雞 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉&lt;煮&gt;</small>	炸蝦捲X2★ <small>蝦捲&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	芋頭西米露 <small>西米露, 芋頭</small>	優格	5.5	2.7	1.6	2.7	0	1	899	
10/6	五	白醬義大利麵	照燒豬排 <small>帶骨大排&lt;煮&gt;</small>	紅絲高麗菜 <small>紅蘿蔔, 高麗菜&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 大骨</small>	水果	5.7	2.7	1.7	2.5	1	0	817	
10/9	一	國慶連假													
10/10	二	國慶連假													
10/11	三	地瓜飯	花瓜雞 <small>雞肉, 花瓜&lt;煮&gt;</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕, 豬肉</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.5	1	0	814	
10/12	四	胚芽飯	蒜泥白肉 <small>豬肉, 豆芽菜&lt;煮&gt;</small>	炸薯餅X2 <small>薯餅&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜, 豆腐</small>	豆奶	5.8	3.3	1.6	2.8	0	0	820	
10/13	五	紫米飯	迷迭香雞排 <small>雞排&lt;煮&gt;</small>	香滷白菜★ <small>白菜, 豬肉, 蝦皮&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
10/16	一	五穀飯	肉燥干丁 <small>豆干丁, 豬肉&lt;煮&gt;</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜, 豬肉&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	南薑雞湯 <small>鮮菇, 雞肉</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.8	1	0	821	
10/17	二	糙米飯	五香雞腿 <small>雞腿&lt;煮&gt;</small>	香酥豆腐 <small>油豆腐&lt;炸&gt;</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 龍骨</small>	保久乳	5.6	2.0	1.7	2.8	0	1	861	
10/18	三	蕎麥飯	年糕燒肉 <small>豬肉, 年糕&lt;煮&gt;</small>	蒲瓜肉絲★ <small>蒲瓜, 豬肉, 蝦皮&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	金針雞湯 <small>金針, 骨腿丁</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803	
10/19	四	香甜玉米飯	咖哩魚丁 <small>蘿蔔, 馬鈴薯, 魚丁&lt;煮&gt;</small>	茶香滷蛋 <small>水煮蛋&lt;滷&gt;</small>	TAP蔬菜	麵線羹 <small>麵線, 木耳</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897	
10/20	五	薏仁飯	梅香雞翅 <small>雞翅&lt;炸&gt;</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 豬肉&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	紅棗銀耳湯 <small>紅棗, 白木耳</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.8	1	0	816	
10/23	一	紅藜飯	白醬燒肉 <small>蘿蔔, 馬鈴薯, 豬肉&lt;煮&gt;</small>	芝香長豆 <small>芝麻, 長豆&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	黃瓜魚丸湯 <small>黃瓜, 魚丸</small>	水果	5.5	2.7	1.8	2.6	1	0	810	
10/24	二	糙米飯	酥炸魚排 <small>虱目魚排&lt;炸&gt;</small>	三色炒蛋 <small>三色豆, 雞蛋&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	酸菜白肉湯 <small>酸菜, 豬肉</small>	優酪乳	5.3	2.6	1.7	2.8	0	1	885	
10/25	三	麥片飯	三杯雞 <small>骨腿丁, 九層塔&lt;煮&gt;</small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 肉絲&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>雞蛋, 豆腐, 紅蘿蔔</small>	水果	5.7	2.6	1.7	2.5	1	0	809	
10/26	四	芝麻飯	蘑菇醬豬排 <small>蘑菇, 里肌肉排&lt;炸&gt;</small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜, 紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	紅豆QQ湯 <small>紅豆, QQ</small>	優格	5.7	2.5	1.6	2.8	0	1	903	
10/27	五	地瓜飯	茄汁雞丁 <small>甜椒, 雞肉&lt;煮&gt;</small>	鮮菇豆腐煲 <small>鮮菇, 豆腐&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包, 大骨</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
10/30	一	雜糧飯	洋蔥豬柳 <small>洋蔥, 豬肉&lt;煮&gt;</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔, 豆干&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 骨腿丁</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803	
10/31	二	日式雜炊飯	香滷雞排 <small>雞排&lt;煮&gt;</small>	緬甸炸蛋 <small>水煮蛋&lt;炸&gt;</small>	有機蔬菜	沙茶肉羹 <small>肉羹, 金針菇</small>	鮮乳	5.5	2.8	1.3	2.8	0	1	904	
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 8次	雞肉 9次	生鮮食材 19次	調理食品 1次	魚、肉類 3次	其他 4次	油炸品 8次	甜湯 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



10/16(一)~10/27(五)  
有「吃全穀 尋樂趣」  
的活動喔!!  
快去參加換小禮物吧!

## 全穀營養關鍵力

### 1 全穀雜糧的營養

全穀雜糧類主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源，能補足身體所需的膳食纖維及各樣的植化素，增強保護力。

### 2 為什麼建議吃未精製全穀雜糧

糙米或小麥在精製過程中，去除糠層(麩皮)先形成胚芽米，再去除胚芽形成白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維，因此建議要吃未精製全穀雜糧的食物。

### 3 吃全穀肚子不鼓鼓

每日主食應含有1/3未精製全穀雜糧的食物，能幫助我們補充更多營養!

吃飽  
不吃胖

