



八里國中午餐菜單-112年10月<素食>

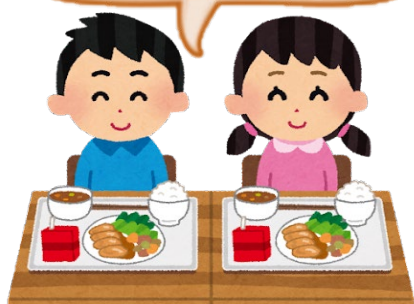
本菜單之豆腐、豆干製品及玉米皆為非基改，生鮮豬肉及雞蛋使用CAS台灣優良農產品
未使用輻射污染食品，請安心食用

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	
10/2	一	麥片飯	義式烤洋芋 <small>洋芋, 素火腿<烤></small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	水果	5.6	2.6	1.6	2.6	1	0	804	
10/3	二	糙米飯	朴菜燜苦瓜 <small>苦瓜<煮></small>	壽喜燒豆腐 <small>豆腐, 紅蘿蔔<煮></small>	有機蔬菜	鮮菇湯 <small>鮮菇</small>	優酪乳	5.2	2.4	1.2	2.1	0	1	819	
10/4	三	紫米飯	沙茶豆包 <small>豆包<煮></small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜, 鵝蛋<煮></small>	TAP蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.3	2.5	1	0	800	
10/5	四	紅藜飯	咖哩油腐 <small>紅蘿蔔, 馬鈴薯, 油豆腐<煮></small>	塔香海根 <small>海根<炒></small>	TAP蔬菜	芋頭西米露 <small>西米露, 芋頭</small>	優格	5.8	2.2	1.6	2.5	0	1	874	
10/6	五	白醬義大利麵	什錦燒 <small>什錦燒<煮></small>	蛋酥高麗菜 <small>雞蛋, 高麗菜<煮></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.7	2.6	1.7	2.5	1	0	809	
10/9	一	國慶連假													
10/10	二	國慶連假													
10/11	三	地瓜飯	小瓜花生 <small>小黃瓜, 花生<煮></small>	鮮菇蒸蛋 <small>鮮菇, 雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕, 木耳</small>	水果	5.8	2.6	1.3	2.5	1	0	806	
10/12	四	胚芽飯	蜜糖四分干 <small>四分干<煮></small>	炸薯餅X2 <small>薯餅<炸></small>	TAP蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜, 豆腐</small>	豆奶	5.8	3.1	1.6	2.8	0	0	805	
10/13	五	紫米飯	豆皮捲 <small>豆皮, 蔬菜<煮></small>	香滷白菜 <small>白菜, 鮮菇<煮></small>	TAP蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803	
10/16	一	五穀飯	香滷蘭花干 <small>蘭花干<煮></small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜, 香菇<煮></small>	TAP蔬菜	南薑鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>	水果	5.6	2.6	1.6	2.6	1	0	804	
10/17	二	糙米飯	羅勒茄子 <small>茄子<燒></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	保久乳	5.3	2.0	1.7	2.8	0	1	840	
10/18	三	蕎麥飯	黃瓜鑲豆腐 <small>黃瓜, 豆腐<煮></small>	清炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 木耳<煮></small>	TAP蔬菜	金針湯 <small>金針</small>	水果	5.6	2.6	1.8	2.5	1	0	805	
10/19	四	香甜玉米飯	西芹腰花 <small>西芹, 素腰花<煮></small>	茶香滷蛋 <small>水煮蛋<煮></small>	TAP蔬菜	麵線羹 <small>麵線, 木耳</small>	鮮乳	5.5	2.4	1.6	2.5	0	1	868	
10/20	五	薏仁飯	酸絲麵腸 <small>酸菜, 麵腸<炒></small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	紅棗銀耳湯 <small>紅棗, 白木耳</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803	
10/23	一	紅藜飯	糖醋豆包絲 <small>豆包絲<煮></small>	芝香長豆 <small>芝麻, 長豆<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜素丸湯 <small>大黃瓜, 素丸子</small>	水果	5.5	2.6	1.8	2.6	1	0	802	
10/24	二	糙米飯	山藥捲 <small>山藥捲<炸></small>	三色炒蛋 <small>三色豆, 雞蛋<煮></small>	有機蔬菜	酸菜豆腐湯 <small>酸菜, 豆腐</small>	優酪乳	5.3	2.0	1.7	2.8	0	1	840	
10/25	三	麥片飯	素獅子頭 <small>豆腐, 素絞肉<煮></small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>雞蛋, 豆腐</small>	水果	5.7	2.6	1.5	2.5	1	0	804	
10/26	四	芝麻飯	鐵板豆腐 <small>豆腐, 甜椒<煮></small>	雙色花椰菜 <small>白花菜, 青花菜<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆QQ湯 <small>紅豆, QQ</small>	優格	5.5	2.4	1.6	2.5	0	1	868	
10/27	五	地瓜飯	豆豉苦瓜 <small>苦瓜<油></small>	鮮菇豆腐煲 <small>鮮菇, 豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803	
10/30	一	雜糧飯	雙菇燒豆包 <small>菇, 非基改豆包<煮></small>	綜合滷味 <small>蘿蔔, 豆干<煮></small>	TAP蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803	
10/31	二	日式雜炊飯	香菇海苔燒 <small>香菇海苔燒<煮></small>	緬甸炸蛋 <small>水煮蛋<炸></small>	有機蔬菜	沙茶素羹湯 <small>素羹, 金針菇</small>	鮮乳	5.5	2.8	1.3	2.8	0	1	904	

* 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(-)~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

