



八里國中午餐菜單-113年2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	
2/16	五	小米飯	咖哩雞 <small>馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔<煮></small>	木須高麗菜 <small>高麗菜、木耳<煮></small>	TAP蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
2/17	六	雜糧飯	酥炸魚排 <small>鯊魚排<炸></small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐、豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇、骨髓丁</small>	優格	5.6	2.7	1.7	4.0	0	1	967	
2/19	一	蕎麥飯	瓜仔肉 <small>絞肉、花瓜<煮></small>	香滷白菜★ <small>白菜、豬肉、蝦米<煮></small>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔、大骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.3	1	0	799	
2/20	二	糙米飯	香酥雞翅 <small>雞翅<炸></small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉<煮></small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>雞蛋、玉米</small>	鮮乳	5.6	2.3	1.7	4.0	0	1	937	
2/21	三	藜麥飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉、洋蔥<煮></small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜、麵輪<煮></small>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 <small>黑糖、粉圓</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.6	1	0	819	
2/22	四	胚芽飯	叻沙魚丁 <small>馬鈴薯、鯊魚丁<煮></small>	緬甸炸蛋 <small>雞蛋、番茄<炸></small>	TAP蔬菜	南薑雞湯 <small>骨髓丁、洋蔥、杏鮑菇</small>	豆奶	5.8	3.3	1.8	4.0	0	0	879	
吳國特餐															
2/23	五	五穀飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿<煮></small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜、肉片、紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	鹹湯圓 <small>湯圓、肉絲</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
2/26	一	芝麻飯	蒜香肉片 <small>豬肉、豆芽菜<煮></small>	蝦香扁蒲★ <small>扁蒲、豬肉、蝦米<煮></small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>木耳、豆腐、豬肉</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
2/27	二	糙米飯	迷迭香雞排 <small>雞排<煮></small>	彩繪豆腐 <small>紅蘿蔔、豆腐、豬肉<煮></small>	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 <small>紅棗、銀耳</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887	
2/28	三	228放假													
2/29	四	地瓜飯	日式豬排 <small>里肌肉排<炸></small>	三色蒸蛋 <small>香菇、三色豆<蒸></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、洋蔥</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965	
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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚、肉類	其他	油炸品	甜湯							
2次	4次	4次	10次	0次	0次	1次	4次	2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

水果清洗小秘訣

正確
清洗
水果

吃的
安心又
健康~



小型果實
龍眼、荔枝、
草莓、葡萄



1 浸泡於清水中
約三分鐘



2 以流動的清水
沖洗乾淨



3 去皮或去蒂頭

若要連皮吃，要記得將水
果表面清洗乾淨喔！

(如：草莓、葡萄)



皮不食用水果
芒果、梨子、
柑桔類



1 以流動的清水
沖洗乾淨



2 去除果皮



3 切除蒂頭及凹
陷部位



皮可食用水果
芭樂、李子、
桃子、蓮霧



1 以流動的清水
沖洗乾淨



2 以軟毛刷清潔
水果表面



3 切除蒂頭及凹
陷部位

若無軟毛刷，也可用手稍微搓洗

