



# 八里國中午餐菜單-113年2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	
2/16	五	小米飯	咖哩豆腐 <small>馬鈴薯、豆腐、紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜、木耳&lt;煮&gt;</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	地瓜餅 <small>地瓜&lt;炸&gt;</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐、彩椒&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	鮮菇丸子湯 <small>鮮菇、素丸子</small>	優格	5.6	2.7	1.7	4.0	0	1	967	
2/19	一	蕎麥飯	肉燥干丁 <small>豆干、素絞肉&lt;煮&gt;</small>	香滷白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔、白蘿蔔</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.3	1	0	799	
2/20	二	糙米飯	煉乳銀絲卷 <small>銀絲卷&lt;炸&gt;</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、素絞肉&lt;煮&gt;</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	五香豆包 <small>豆包&lt;煮&gt;</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜、麵輪&lt;煮&gt;</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	義式烤洋芋 <small>馬鈴薯&lt;烤&gt;</small>	緬甸炸蛋 <small>雞蛋、番茄&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	南薑鮑菇湯 <small>高麗菜、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	蜜糖四分干 <small>四分干&lt;煮&gt;</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜、木耳、紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	鹹湯圓 <small>湯圓、香菇</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810	
2/26	一	芝麻飯	九層塔烘蛋 <small>雞蛋、九層塔&lt;煎&gt;</small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>木耳、豆腐</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
2/27	二	糙米飯	枸杞南瓜 <small>南瓜&lt;煮&gt;</small>	彩繪豆腐 <small>紅蘿蔔、豆腐、&lt;煮&gt;</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	2.0	0	1	865	
2/28	三	228放假													
2/29	四	地瓜飯	泡菜年糕 <small>年糕、泡菜&lt;煮&gt;</small>	三色蒸蛋 <small>香菇、三色豆&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.3	0	1	888	

\* 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

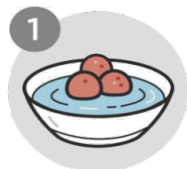
## 水果清洗小秘訣

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

