



八里國中午餐菜單-112年8、9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
8/30	三	玉米飯	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	香酥豆腐 <small>麻將油腐<炸></small>	TAP蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 香菇</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
8/31	四	藜麥飯	醬燒冬瓜 <small>冬瓜<煮></small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔絲, 雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	檸檬愛玉 <small>愛玉</small>	優格	5.5	2.5	1.6	2.5	0	1	875
9/1	五	芝麻飯	豆皮捲 <small>豆皮, 紅蘿蔔<炸></small>	腐乳高麗菜 <small>高麗菜, 木耳<煮></small>	TAP蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803
9/4	一	地瓜飯	紅燒豆包 <small>豆包<煮></small>	蔬燒雙花 <small>白花椰, 綠花椰, 鮮菇<煮></small>	TAP蔬菜	大滷湯 <small>雞蛋, 豆腐</small>	水果	5.6	2.6	1.6	2.6	1	0	804
9/5	二	糙米飯	烤地瓜 <small>地瓜<烤></small>	三色蒸蛋 <small>三色豆, 雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	黑糖珍珠 <small>粉圓</small>	保久乳	5.2	2.4	1.2	2.1	0	1	819
9/6	三	胚芽飯	黃瓜鑲豆腐 <small>黃瓜, 豆腐<蒸></small>	白菜滷 <small>大白菜, 木耳<煮></small>	TAP蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋</small>	水果	5.6	2.8	1.3	2.5	1	0	807
9/7	四	薏仁飯	筍乾扒菜 <small>筍乾, 扒菜<煮></small>	鐵板油腐 <small>油豆腐, 甜椒<煮></small>	TAP蔬菜	鮮菇湯 <small>香菇, 鮮菇</small>	豆奶	5.5	3.5	1.6	2.5	0	0	800
9/8	五	番茄義大利麵	蜜汁烤麩 <small>烤麩<煮></small>	芝麻球X2 <small>芝麻球<炸></small>	TAP蔬菜	玉米濃湯 <small>雞蛋, 玉米</small>	水果	5.7	2.7	1.7	2.5	1	0	817
9/11	一	五穀米飯	紅燒茄子 <small>茄子<煮></small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 素香菇肉燥<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜湯 <small>黃瓜</small>	水果	5.6	2.6	1.6	2.6	1	0	804
9/12	二	糙米飯	糖醋豆腸 <small>豆腸<煮></small>	清炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 紅蘿蔔<煮></small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	優酪乳	5.3	2.0	1.7	2.5	0	1	826
9/13	三	雜糧飯	炸蔬菜餅 <small>地瓜, 芋頭<炸></small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	鹹湯圓 <small>湯圓</small>	水果	5.6	2.7	1.3	2.5	1	0	800
9/14	四	紫米飯	滷蘭花干 <small>蘭花干<煮></small>	塔香海草 <small>海草, 九層塔<煮></small>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	鮮乳	5.7	2.5	1.7	2.5	0	1	892
9/15	五	燕麥飯	咖哩素雞丁 <small>素雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	紅豆包 <small>紅豆包<蒸></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803
9/18	一	小米飯	彩繪豆腐煲 <small>鮮菇, 豆腐<煮></small>	蛋酥絲瓜 <small>雞蛋, 絲瓜<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段湯</small>	水果	5.7	2.6	1.6	2.6	1	0	811
9/19	二	糙米飯	酥炸百頁 <small>百頁豆腐<炸></small>	關東煮 <small>蘿蔔, 豆腐, 素丸子<煮></small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓</small>	鮮乳	5.3	2.0	1.7	2.5	0	1	826
9/20	三	玉米飯	宮保凍豆腐 <small>凍豆腐<煮></small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜<煮></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋, 番茄</small>	水果	5.5	2.8	1.3	2.5	1	0	800
9/21	四	芝麻飯	梅干苦瓜 <small>苦瓜, 梅乾菜<煮></small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	米粉湯 <small>米粉, 芋頭</small>	優格	5.6	2.6	1.6	2.5	0	1	890
9/22	五	地瓜飯	香滷杏鮑菇 <small>杏鮑菇<油></small>	南瓜豆腐 <small>南瓜, 豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	紫菜鮮菇湯 <small>紫菜, 鮮菇</small>	水果	5.5	2.9	1.7	2.5	1	0	818
9/23	六	薏仁飯	手工油腐釀 <small>油豆腐<煮></small>	冬瓜車輪 <small>冬瓜, 麵輪<煮></small>	TAP蔬菜	筍片湯 <small>筍片</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803
9/25	一	燕麥飯	干丁素燥 <small>豆干丁, 素肉燥<煮></small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	海結湯 <small>海帶結</small>	水果	5.6	2.6	1.7	2.5	1	0	802
9/26	二	蔥油雞飯	麻油鮑菇 <small>杏鮑菇<煮></small>	脆皮炸蛋 <small>水煮蛋<炸></small>	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯 <small>薏仁, 冬瓜</small>	優酪乳	5.5	2.8	1.3	2.5	0	1	890
9/27	三	薑黃飯	素獅子頭 <small>豆腐, 香菇肉燥<炸></small>	奶油白菜 <small>白菜, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	仙草蜜 <small>仙草蜜</small>	水果	5.5	2.6	1.7	2.8	1	0	809
9/28	四	五穀飯	香滷黑干 <small>黑干<煮></small>	芝香長豆 <small>芝麻, 長豆<煮></small>	TAP蔬菜	三絲素肉羹湯 <small>素肉羹, 蘿蔔, 筍絲, 木耳</small>	鮮乳	5.2	2.1	1.7	2.5	0	1	827

* 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

蔬食日=無肉日?

你知道背後的意義嗎?



- ◆ 豆魚蛋肉類為優質蛋白質來源，其中黃豆及黃豆製品產生的碳排放量低
- ◆ 1公斤的牛肉所產生的溫室氣體量比1公斤豆腐高20倍

碳排放



- ◆ 生產豬肉、起司等動物性食物的原物料用量，是生產雜糧、蔬果類食物的 2 至 10 倍

原物料使用



- ◆ 多攝取植物性食物的人，罹患心血管疾病的機率越低，相較於食用較少的族群，可降低32%的死亡風險

促進健康

午餐每月供應一次蔬食日：

1. 當天供應之主菜若有紅肉，則紅肉份量減少為平日之1/2
2. 或改供應碳排放量較低之魚類當作主菜
3. 當天仍會供應足夠之豆魚蛋肉類食物以補足蛋白質份量，請同學們務必均衡飲食喔！

12 永續的消費與生產模式



SDG12



資料來源：SDGs、食力foodNEXT、社企流

