



八里國中午餐菜單-112年11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
11/1	三	藜麥小米飯	焗烤味噌豆腐 <small>豆腐, 味噌<烤></small>	彩繪高麗菜 <small>高麗菜, 木耳<煮></small>	TAP蔬菜	地瓜圓湯 <small>地瓜圓</small>	水果	5.5	2.8	1.8	2.5	1	0	813
11/2	四	地瓜飯	紅燒茄子 <small>茄子<煮></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	鮮菇湯 <small>鮮菇</small>	優格	5.5	1.5	1.6	4.0	0	1	905
11/3	五	紫米飯	八角豆包 <small>非基改豆包<油></small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	水果	5.7	2.7	1.7	2.5	1	0	817
11/6	一	五穀飯	咖哩油腐 <small>油豆腐, 蘿蔔, 馬鈴薯<煮></small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條<炸></small>	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
11/7	二	糙米飯	梅香筍干 <small>梅干竹筍<油></small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇<蒸></small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓</small>	鮮乳	5.6	2.0	1.7	2.3	0	1	838
11/8	三	香鬆飯	什錦燒 <small>什錦燒<煮></small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 素絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	玉米濃湯 <small>雞蛋, 玉米</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.5	1	0	814
11/9	四	薏仁飯	素獅子頭 <small>豆腐<炸></small>	香菇繪冬瓜 <small>冬瓜, 香菇<煮></small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 木耳</small>	豆奶	5.8	3.3	1.6	4.0	0	0	874
11/10	五	紅扁豆麥片飯	糖醋烤麩 <small>烤麩<煮></small>	芝香長豆 <small>芝麻, 長豆<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜湯 <small>大黃瓜</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810
11/13	一	蕎麥飯	蜜糖四分干 <small>四分干<煮></small>	關東煮 <small>蘿蔔, 油豆腐, 素丸子<煮></small>	TAP蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/14	二	糙米飯	味噌茄子 <small>茄子<煮></small>	菜脯蛋 <small>雞蛋, 菜脯<煮></small>	有機蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	保久乳	5.6	2.0	1.7	2.5	0	1	847
11/15	三	雜糧飯	京醬素肉絲 <small>素肉絲, 青椒<素></small>	雙色花椰菜 <small>白花椰, 綠花椰<煮></small>	TAP蔬菜	海芽鮮菇湯 <small>海帶芽, 鮮菇</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803
11/16	四	芝麻飯	手工油腐釀 <small>油豆腐, 素肉燥<煮></small>	客家小炒 <small>豆干, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆麥片湯</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897
11/17	五	玉米飯	醬燒麵腸 <small>麵腸<煮></small>	絲瓜豆簽 <small>豆簽, 絲瓜<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	5.5	2.7	1.7	2.5	1	0	803
11/20	一	紅藜飯	滷油豆腐 <small>油豆腐<油></small>	蛋酥白菜滷 <small>雞蛋, 白菜<煮></small>	TAP蔬菜	金針湯 <small>金針</small>	水果	5.5	2.7	1.8	2.5	1	0	805
11/21	二	糙米飯	茄汁豆包 <small>豆包<煮></small>	木須黃瓜 <small>木耳, 黃瓜<煮></small>	有機蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	優酪乳	5.3	2.6	1.7	2.5	0	1	871
11/22	三	紫米飯	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	脆皮炸蛋 <small>水煮蛋<炸></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.7	2.6	1.7	4.0	1	0	877
11/23	四	麥片飯	炸蔬菜餅 <small>高麗菜, 紅蘿蔔<炸></small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜, 豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 香菇</small>	優格	5.5	1.5	1.6	4.0	0	1	868
11/24	五	胚芽飯	素炒蒼蠅頭 <small>豆干丁, 四季豆<煮></small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 豆干絲<煮></small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包, 高麗菜</small>	水果	5.6	2.7	1.7	2.5	1	0	810
11/27	一	芝麻飯	枸杞南瓜 <small>南瓜, 枸杞<煮></small>	哨子豆腐 <small>豆腐, 番茄<煮></small>	TAP蔬菜	洋芋濃湯 <small>雞蛋, 馬鈴薯</small>	水果	5.5	2.7	1.8	2.5	1	0	805
11/28	二	糙米飯	樹子苦瓜炒 <small>苦瓜, 樹子<煮></small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	銀耳蓮子湯 <small>銀耳, 蓮子</small>	鮮乳	5.3	2.6	1.7	2.3	0	1	862
11/29	三	麻油鮑菇飯	蔬燒凍豆腐 <small>凍豆腐, 蔬菜<煮></small>	芝麻球X2 <small>芝麻球<炸></small>	TAP蔬菜	海結湯 <small>海帶結</small>	水果	5.7	2.6	1.7	4.0	1	0	877
11/30	四	地瓜飯	黃瓜鑲豆腐 <small>黃瓜, 豆腐<煮></small>	什錦高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	大滷湯 <small>雞蛋, 豆腐</small>	優格	5.7	2.0	1.6	2.5	0	1	851

* 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

雞蛋迷思大破解?

✘ 水煮熟蛋的蛋黃表面有一層灰綠色，表示是劣質蛋或有重金屬殘留？

蛋白含硫化物，蛋黃含鐵質，當雞蛋加熱時，兩項物質會產生反應，在凝固的蛋黃外，形成硫化亞鐵薄膜，導致蛋黃外層形成灰綠色，這是正常現象，不影響食用安全。

✘ 生食雞蛋較營養？

1 母雞產卵和排泄是同一個地方，蛋殼易被雞糞汙染，打蛋時可能使雞蛋受到細菌污染，生食雞蛋容易引起食物中毒。

2 生蛋白裡的物質會影響消化吸收，生食雞蛋反而無法獲得雞蛋的營養。

✘ 紅蛋就是土雞蛋？

因品種差異，土雞的蛋以紅蛋為主，但並非所有的紅蛋皆是土雞蛋。

✘ 紅殼蛋比白殼蛋營養？

不同品種蛋的營養價值差異不大，蛋殼顏色是因雞隻品種不同。

✘ 皮蛋有松花紋代表含鉛？

松花紋是因蛋黃移向蛋白所形成的結晶，與重金屬無關。

✘ 蛋黃顏色越橘、越紅，營養價值越高？

蛋黃顏色和餵食飼料有關，其中若含胡蘿蔔、紅椒等成分，產出的蛋黃容易偏橘紅色。

✘ 皮蛋是用馬尿做的？

皮蛋是利用鹼性物質使蛋體凝固，傳統做法是用草木灰、現代多用氫氧化鈉。

✘ 生鹹蛋的蛋白是流質的，表示壞掉了？

鹽不會使蛋白凝固，剛鹽漬好的鹹蛋是生鹹蛋，再加熱煮熟鹹蛋後，蛋白才會凝固。