



八里國中午餐菜單-113年4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			
4/1	一	蕎麥飯	叻沙豬肉 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉<煮></small>	蝦捲X2★ <small>蝦捲<炸></small>	TAP蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
4/2	二	糙米飯	茄汁雞丁 <small>洋蔥、雞肉<煮></small>	香菇蒸蛋 <small>香菇、雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	筍片排骨湯 <small>筍片、龍骨丁</small>	優酪乳	5.6	2.3	1.7	2.3	0	1	861			
4/3	三	藜麥飯	香酥魚排 <small>生鮮魚排<炸></small>	鐵板豆腐 <small>豆腐、豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶、金針菇</small>	水果	5.7	2.8	1.3	4.0	1	0	882			
4/4	四	兒童節放假															
4/5	五	清明節放假															
4/8	一	玉米飯	醬燒大排 <small>帶骨大排<煮></small>	香滷白菜★ <small>白菜、豬肉、蝦米<煮></small>	TAP蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、骨腿丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
4/9	二	日式雜炊飯	唐揚雞 <small>雞肉<炸></small>	甜不辣筑前煮 <small>甜不辣、蘿蔔<煮></small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955			
4/10	三	胚芽飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉、洋蔥<煮></small>	肉片黃瓜 <small>豬肉、大黃瓜<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、龍骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
4/11	四	五穀飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿<煮></small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	豆奶	5.6	3.2	1.6	2.5	0	0	785			
4/12	五	芋頭飯	蒜香肉片 <small>豬肉<煮></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	蒜香麵線 <small>麵線、豬肉</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
4/15	一	藜麥飯	打拋魚丁 <small>番茄、魚丁<煮></small>	雞塊X2 <small>雞塊<炸></small>	TAP蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
4/16	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞肉、九層塔<煮></small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜、油豆腐<煮></small>	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔、豬骨</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.3	0	1	878			
4/17	三	地瓜飯	瓜仔肉 <small>豬肉、花瓜<煮></small>	彩繪青花菜 <small>青花菜、金針菇<煮></small>	TAP蔬菜	銀耳紅棗湯 <small>銀耳、紅棗</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
4/18	四	小米飯	香酥雞翅 <small>雞翅<炸></small>	三色蒸蛋 <small>三色豆、雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	優格	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965			
4/19	五	薏仁飯	鐵路豬排 <small>帶骨大排<煮></small>	蝦香扁蒲★ <small>扁蒲、豬肉、蝦米<煮></small>	TAP蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、骨腿丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
4/22	一	燕麥飯	雞粒豆腐煲 <small>雞肉、油豆腐<煮></small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段、豬骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
4/23	二	糙米飯	咕咾肉 <small>豬肉、甜椒<炸></small>	塔香海草 <small>海草、紅蘿蔔、肉絲<煮></small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>雞蛋、豆腐、木耳</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955			
4/24	三	玉米飯	香滷雞排 <small>雞排<煮></small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜、香菇<煮></small>	TAP蔬菜	金針雞湯 <small>金針、骨腿丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
4/25	四	麥片飯	白醬燒肉 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉<煮></small>	炸鍋貼X2 <small>鍋貼<炸></small>	TAP蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965			
4/26	五	紫米飯	照燒雞翅 <small>雞翅<燒></small>	蛋酥絲瓜★ <small>雞蛋、絲瓜、蝦米<煮></small>	TAP蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、龍骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812			
4/29	一	芝麻飯	年糕燒肉 <small>年糕、豬肉<煮></small>	芝香長豆 <small>芝麻、長豆<煮></small>	TAP蔬菜	海結雞湯 <small>海帶結、骨腿丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
4/30	二	白醬義大利麵	魷魚排X2 <small>魷魚排<炸></small>	肉絲高麗菜★ <small>豬肉、高麗菜、蝦米<煮></small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋、番茄</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955			
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 3次		豬肉 9次		雞肉 8次		生鮮食材 19次		調理食品 1次		魚、肉類 3次		其他 2次		油炸品 9次		甜湯 3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

「減糖大作戰」

—多喝水多健康 尋寶填答活動

4月限定

★ 趕快帶著你的學習單，
到校園各處飲水機上方尋找
答案吧!!

★ 完成填答後，請將學習
單交至學務處-衛生組 或 營
養師，前30名完成填答的
同學，可獲得「4月限定之
精美小禮物」喔!

★ 注意看標示

買包裝飲料要注意營養標示

細算、看清 糖含量

★ 避免糖超標

一天糖攝取上限是總熱量...

5% (約25公克)，小心超標

★ 優先選無糖

手搖飲料選擇 無糖 或 微糖

無糖飲取代含糖飲少負擔!

★ 白開水最解渴

喝『白開水』身體和荷包無負擔~

董氏基金會

