



八里國中午餐菜單-113年4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
4/1	一	蕎麥飯	白玉油腐 <small>蘿蔔、油豆腐<煮></small>	薯餅X2 <small>薯餅<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	味噌茄子 <small>茄子<煮></small>	香菇蒸蛋 <small>香菇、雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	筍片湯 <small>筍片</small>	優酪乳	5.6	2.3	1.7	2.5	0	1	870
4/3	三	藜麥飯	義式烤洋芋 <small>馬鈴薯<烤></small>	鐵板豆腐 <small>豆腐、甜椒<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	2.6	1	0	819
4/4	四	兒童節放假												
4/5	五	清明節放假												
4/8	一	玉米飯	蜜糖四分干 <small>四分干<煮></small>	香滷白菜 <small>白菜、香菇<煮></small>	TAP蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
4/9	二	日式雜炊飯	地瓜餅 <small>番薯<炸></small>	秋葵蒸蛋 <small>秋葵、雞蛋<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	五香豆包 <small>豆包<煮></small>	木須黃瓜 <small>木耳、大黃瓜<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
4/11	四	五穀飯	滷蘭花干 <small>蘭花干<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	2.3	0	0	776
4/12	五	芋頭飯	金沙苦瓜 <small>苦瓜<煮></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	素香麵線 <small>麵線、鮮菇</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
4/15	一	藜麥飯	木須年糕 <small>大白菜、年糕<煮></small>	酥炸百頁 <small>百頁豆腐<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	三杯鮑菇 <small>杏鮑菇、九層塔<煮></small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜、豆腐<煮></small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
4/17	三	地瓜飯	蔬菜捲 <small>豆皮、紅蘿蔔<煮></small>	彩繪青花菜 <small>青花菜、金針菇<煮></small>	TAP蔬菜	銀耳紅棗 <small>銀耳、紅棗</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
4/18	四	小米飯	醬燒麵腸 <small>麵腸<煮></small>	三色蒸蛋 <small>三色豆、雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
4/19	五	薏仁飯	手工油豆腐 <small>油豆腐<煮></small>	木須扁蒲 <small>扁蒲、木耳<煮></small>	TAP蔬菜	香菇燉湯 <small>香菇</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
4/22	一	燕麥飯	芋香豆腐 <small>芋頭、豆腐<煮></small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
4/23	二	糙米飯	糖醋烤魷 <small>烤魷<煮></small>	塔香海草 <small>海草、紅蘿蔔、<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	2.5	0	1	887
4/24	三	玉米飯	麻油凍豆腐 <small>凍豆腐<煮></small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜、香菇<煮></small>	TAP蔬菜	金針湯 <small>金針湯</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
4/25	四	麥片飯	醋溜土豆絲 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、<煮></small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、素絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893
4/26	五	紫米飯	素獅子頭 <small>豆腐、香菇肉燥<炸></small>	蛋酥絲瓜 <small>雞蛋、絲瓜<煮></small>	TAP蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
4/29	一	芝麻飯	京醬素肉絲 <small>素肉絲<煮></small>	芝香長豆 <small>芝麻、長豆<煮></small>	TAP蔬菜	海結豆腐湯 <small>海帶結、豆腐</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
4/30	二	白醬義大利麵	虎皮蛋 <small>雞蛋<炸></small>	紅絲高麗菜 <small>紅蘿蔔、高麗菜<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

* 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



圖片資料來源：教育部、董氏基金會