



八里國中午餐菜單

115年6月 <素食>

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	油質堅果種子	水果	乳品	熱量	
6/1	一	藜麥飯	糖醋烤麩◎ <small>烤麩<煮></small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜<煮></small>	TAP蔬菜	鮮蔬豆腐湯◎ <small>鮮蔬、豆腐</small>	水果	5.5	1.7	1.8	2.9	1	0	748	
6/2	二	糙米飯	醬燒麵腸◎ <small>麵腸<煮></small>	彩繪雙花菜 <small>花椰菜、青花菜、紅蘿蔔<煮></small>	有機蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜</small>	保久乳◎	5.8	1.7	1.8	2.9	0	1	859	
6/3	三	白玉蘿蔔炊飯	素獅子頭◎ <small>豆腐<炸></small>	白菜滷 <small>白菜、木耳<煮></small>	TAP蔬菜	香菇燉湯 <small>香菇</small>	水果	5.8	1.7	1.8	4.0	1	0	819	
6/4	四	蕎麥飯	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜、鮮菇<煮></small>	泡菜豆腐◎ <small>泡菜、豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆粉粿 <small>紅豆、粉粿</small>	豆奶◎	6.0	2.9	1.3	2.9	0	0	801	
6/5	五	小米飯	五香茄子 <small>茄子<煮></small>	海帶芽炒蛋◎ <small>雞蛋、海帶芽<炒></small>	TAP蔬菜	地瓜濃湯◎ <small>地瓜、雞蛋</small>	水果	5.5	1.9	1.6	2.6	1	0	745	
6/8	一	燕麥飯	黃瓜鑲豆腐◎ <small>大黃瓜、豆腐<煮></small>	香炒高麗菜 <small>高麗菜<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	水果	5.5	1.9	1.6	2.9	1	0	758	
6/9	二	糙米飯	鳳梨木耳 <small>鳳梨、木耳<煮></small>	紅絲蒸蛋◎ <small>紅蘿蔔、雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	酸菜粉絲湯 <small>酸菜、冬粉</small>	優酪乳◎	5.8	1.6	1.8	2.6	0	1	838	
6/10	三	玉米飯	鹽烤馬鈴薯 <small>馬鈴薯<烤></small>	酥炸豆腐◎ <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	鮮菇筍片湯 <small>筍片、鮮菇</small>	水果	5.5	1.9	1.3	3.8	1	0	791	
6/11	四	麥片飯◎	糖醋豆包◎ <small>豆包<煮></small>	沙茶海茸 <small>海茸<煮></small>	TAP蔬菜	豆腐蛋花湯◎ <small>豆腐、雞蛋</small>	鮮乳◎	5.5	1.7	1.8	2.9	0	1	838	
6/12	五	地瓜飯	蘭花干◎ <small>蘭花干<煮></small>	木須扁蒲 <small>扁蒲、木耳<煮></small>	TAP蔬菜	金針湯 <small>金針</small>	水果	5.8	1.7	1.3	2.9	1	0	757	
6/15	一	紫米飯	咖哩油腐◎ <small>油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮></small>	家常滷味 <small>紫米糕、蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	絲瓜金菇湯 <small>絲瓜、金針菇</small>	水果	5.8	1.7	1.8	2.9	1	0	769	
6/16	二	糙米飯	鐵板豆腐◎ <small>豆腐、甜椒<煮></small>	奶油白菜 <small>大白菜、香菇<煮></small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	鮮乳◎	5.5	1.7	1.6	2.6	0	1	820	
6/17	三	胚芽飯	香菇素肉燥◎ <small>香菇、素肉燥<煮></small>	虎皮蛋◎ <small>雞蛋<炸></small>	TAP蔬菜	素蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕</small>	水果	5.8	1.9	1.3	4.0	1	0	821	
6/18	四	薏仁飯	起司洋芋烤蛋◎ <small>洋芋、雞蛋<烤></small>	黃瓜鮮菇 <small>大黃瓜、鮮菇<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜珍珠 <small>珍珠</small>	優格◎	5.8	1.6	1.6	2.6	0	1	833	
6/19	五	端午節放假													
6/22	一	白醬螺旋麵◎	焗烤味噌豆腐◎ <small>豆腐、味噌<烤></small>	蛋黃芋丸X2◎ <small>蛋黃芋丸<炸></small>	TAP蔬菜	玉米蛋花湯◎ <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6.0	1.7	1.3	4.0	1	0	820	
6/23	二	糙米飯	九層塔烘蛋◎ <small>九層塔、雞蛋<煮></small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉<煮></small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶、金針菇</small>	優酪乳◎	5.5	1.9	1.6	2.9	0	1	848	
6/24	三	芝麻飯◎	香滷素肚◎ <small>素肚<煮></small>	銀芽三蔬 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、海帶絲<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔素丸湯◎ <small>蘿蔔、素丸</small>	水果	5.5	1.7	1.8	2.9	1	0	748	
6/25	四	小米飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇<煮></small>	洋芋炒蛋◎ <small>洋芋、雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	酸辣湯◎ <small>雞蛋、豆腐</small>	鮮乳◎	5.8	1.9	1.6	2.9	0	1	869	
6/26	五	南瓜飯	滷四角油腐◎ <small>四角油豆腐<煮></small>	番茄玉米干丁◎ <small>番茄、干丁、玉米<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	水果	5.5	1.9	1.3	2.9	1	0	751	
6/29	一	五穀飯	樹子苦瓜炒 <small>苦瓜、樹子<煮></small>	絲瓜豆腐◎ <small>絲瓜、豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	白菜蛋花湯 <small>白菜、雞蛋</small>	水果	5.8	1.7	1.6	2.9	1	0	764	
6/30	二	結業式不供餐													

* 本菜單之豆製品及玉米皆為非基改，肉品及雞蛋則使用三章一Q等國產品，未使用輻射污染食品，請安心食用。

* 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

* 標示 ◎ 者為含芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其製品，較不適合對其過敏體質者食用



生產過程的資材使用、收穫調製及包裝儲存等環節，均須經有機驗證機構稽核審查，符合有機驗證基準規定並通過驗證，才能貼標銷售。



TAIWAN ORGANIC 有機農產品

推動三章一Q 確保學校食材可追溯



溯源農糧產品追溯條碼圖樣及辨識：



01 01 000001

流水號(6碼)
申請者類別代碼(2碼)
直轄市、縣(市)代碼(2碼)



農產品生產、加工、分裝及流通過程，符合中央主管機關驗證基準，並經驗證機構驗證合格，具公開、可追溯之產製紀錄，確保品質及安全程序。

圖片來源：農業部