



八里國中午餐菜單-113年5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
5/1	三	燕麥飯	親子丼 <small>雞蛋, 雞肉<煮></small>	金沙苦瓜 <small>苦瓜, 南瓜<煮></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐</small>	水果	5.7	2.8	1.3	2.6	1	0	819
5/2	四	小米飯	泡菜燒肉 <small>泡菜, 豬肉<煮></small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米<煮></small>	TAP蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
5/3	五	紫米飯	橙香雞翅 <small>雞翅<炸></small>	麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜, 龍骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/6	一	麥片飯	普羅旺斯燉肉 <small>豬肉, 馬鈴薯<煮></small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜, 豆簽<煮></small>	TAP蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/7	二	香鬆飯	香酥魚排 <small>鯊魚排<炸></small>	宜蘭西魯肉 <small>大白菜, 豬肉, 乾魷魚<煮></small>	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜, 龍骨丁</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
5/8	三	胚芽飯	花瓜雞 <small>花瓜, 雞肉<煮></small>	哨子豆腐 <small>香菇, 豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/9	四	五穀飯	腐乳豬排 <small>里肌肉排<炸></small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 肉絲<煮></small>	TAP蔬菜	檸檬山粉圓 <small>山粉圓, 檸檬汁</small>	豆奶	5.6	3.5	1.6	4.0	0	0	875
5/10	五	蕎麥飯	照燒雞肉 <small>雞肉, 洋蔥<煮></small>	三色蒸蛋 <small>三色豆, 雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	結頭菜大骨湯 <small>結頭菜, 大骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/13	一	藜麥飯	筍香燒肉 <small>筍乾, 豬肉<煮></small>	黃瓜肉片 <small>大黃瓜, 肉片<煮></small>	TAP蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯, 骨髓丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/14	二	糙米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿<煮></small>	玉米絞肉 <small>玉米, 豬肉<煮></small>	有機蔬菜	韓式豆芽湯 <small>豆芽, 豬骨</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
5/15	三	地瓜飯	京醬肉柳 <small>豬肉<煮></small>	香酥油豆腐 <small>麻將油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>肉羹, 沙茶</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/16	四	薏仁飯	五香雞排 <small>雞排<煮></small>	蝦香高麗菜★ <small>高麗菜, 豬肉, 蝦米<煮></small>	TAP蔬菜	椰香西米露 <small>西米露</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
5/17	五	小米飯	叻沙魚丁 <small>鯊魚丁, 馬鈴薯<煮></small>	虎皮蛋 <small>雞蛋<炸></small>	TAP蔬菜	米粉湯 <small>米粉, 香菇</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/20	一	玉米飯	鹹冬瓜燒肉 <small>鹹冬瓜, 豬肉<煮></small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條<炸></small>	TAP蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽, 豆腐</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
5/21	二	糙米飯	冰糖雞翅 <small>雞翅<煮></small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 雞蛋<煮></small>	有機蔬菜	酸菜白肉湯 <small>酸菜, 豬肉</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
5/22	三	雜糧飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 肉絲<煮></small>	TAP蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 骨髓丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/23	四	麥片飯	紅麴雞丁 <small>雞肉<炸></small>	關東煮 <small>油豆腐, 蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓, 黑糖</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
5/24	五	南瓜飯	香滷豬排 <small>帶骨豬排<煮></small>	紅絲花椰菜 <small>紅蘿蔔, 花椰菜<煮></small>	TAP蔬菜	玉米段大骨湯 <small>玉米段, 大骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/27	一	燕麥飯	醬燒雞排 <small>帶骨大排<煮></small>	柴魚蒸蛋 <small>柴魚, 雞蛋</small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包, 龍骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/28	二	番茄義大利麵	什錦蝦排X2★ <small>蝦排<炸></small>	奶油白菜 <small>白菜, 豬肉<煮></small>	有機蔬菜	火腿洋芋濃湯 <small>火腿, 馬鈴薯</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
5/29	三	芝麻飯	海結燉肉 <small>海帶結, 豬肉<煮></small>	芝香長豆 <small>芝麻, 長豆<煮></small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>雞蛋, 豆腐</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
5/30	四	五穀飯	白醬雞丁 <small>雞肉, 馬鈴薯<煮></small>	芝麻球X2 <small>芝麻球<炸></small>	TAP蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆, 麥片</small>	優格	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
5/31	五	紫米飯	豆干燒肉 <small>豆干, 豬肉<煮></small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜, 香菇<煮></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋, 番茄</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
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 10次	雞肉 10次	生鮮食材 22次	調理食品 1次	魚、肉類 2次	其他 5次	油炸品 9次	甜湯 5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

每日食鹽不超過6公克(鈉2400毫克)

---多喝水多健康尋寶填答活動---

「少鹽無負擔」

5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“5月限定之精美小禮物”喔!

多要求餐廳減鈉(鹽)烹調



多選用新鮮的食材



多閱讀營養標示



少用鹽及調味醬料



少喝湯或喝少量的湯

