



八里國中午餐菜單 115年5月

※提醒：魚類已去刺加工，惟恐仍有殘留，食用時請小心魚刺，避免誤食。

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
5/1	五	勞動節放假												
5/4	一	蕎麥飯	香酥雞翅 <small>雞翅<炸></small>	鐵板豆芽 <small>豆芽, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	蒲瓜排骨湯 <small>蒲瓜, 豬骨</small>	水果	5.8	3.0	1.6	4.0	1	0	911
5/5	二	糙米飯	豆干燒肉◎ <small>豆干, 豬肉<煮></small>	蒜香四季豆 <small>四季豆, 蒜<煮></small>	有機蔬菜	綠豆涼圓 <small>綠豆, 涼圓</small>	保久乳◎	5.8	2.4	1.8	2.9	0	1	912
5/6	三	芝麻飯◎	叻沙雞丁 <small>雞肉, 馬鈴薯<煮></small>	肉末冬瓜燒 <small>冬瓜, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>金針菇, 肉骨茶包</small>	水果	5.8	2.5	1.8	2.9	1	0	829
5/7	四	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐
5/7	四	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐
5/8	五	地瓜飯	塔香雞丁 <small>雞肉, 九層塔<煮></small>	玉米蒸蛋◎ <small>玉米, 雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	海帶大骨湯 <small>海帶, 大骨</small>	水果	5.5	2.4	1.6	2.7	1	0	787
5/11	一	燕麥飯	洋蔥豬柳 <small>洋蔥, 豬肉<煮></small>	麻婆豆腐◎ <small>豆腐, 絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	糯米雞湯 <small>糯米, 雞肉</small>	水果	5.5	2.7	1.6	2.9	1	0	818
5/12	二	糙米飯	蒜香雞排 <small>雞肉<煮></small>	木須花椰菜 <small>白花菜, 木耳<煮></small>	有機蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	鮮乳◎	5.8	2.4	1.8	2.9	0	1	912
5/13	三	藜麥飯	虱目魚排◎ <small>虱目魚排<炸></small>	菜脯炒蛋◎ <small>菜脯, 雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	味噌湯◎ <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.8	3.0	1.3	4.0	1	0	904
5/14	四	麥片飯◎	番茄打拋肉◎ <small>番茄, 豬肉<煮></small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	玉米濃湯◎ <small>玉米, 雞蛋</small>	優格◎	5.8	2.5	1.8	2.9	0	1	919
5/15	五	海苔飯	旺來糖醋雞 <small>雞肉, 鳳梨<炸></small>	高麗菜鮮炒 <small>高麗菜, 肉片<煮></small>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	水果	5.8	2.5	1.6	4.0	1	0	874
5/18	一	燕麥飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉, 洋蔥<煮></small>	塔香海根 <small>海帶根, 九層塔<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉</small>	水果	5.8	3.0	1.3	2.9	1	0	854
5/19	二	糙米飯	酥炸魚丁佐糖醋醬◎ <small>魚丁<炸></small>	茶香滷蛋◎ <small>雞蛋<煮></small>	有機蔬菜	鹹湯圓 <small>湯圓, 香菇</small>	優酪乳◎	5.8	2.7	1.3	4.0	0	1	971
5/20	三	胚芽飯	蜜汁翅小腿X2 <small>翅小腿<煮></small>	菇香蒲瓜 <small>蒲瓜, 鮮菇<煮></small>	TAP蔬菜	肉羹湯◎ <small>肉羹, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.9	1	0	808
5/21	四	小米飯	干丁肉燥◎ <small>豬肉, 豆干<煮></small>	香滷白菜 <small>白菜, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	檸檬山粉圓 <small>山粉圓, 檸檬汁</small>	鮮乳◎	5.8	2.4	1.8	2.9	0	1	912
5/22	五	五穀飯◎	五香雞排 <small>雞排<煮></small>	酥炸豆腐◎ <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.5	2.0	4.0	1	0	863
5/25	一	玉米飯	沙茶肉片 <small>豬肉<煮></small>	關東煮 <small>甜不辣, 蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	苦瓜鮮菇湯 <small>苦瓜, 鮮菇</small>	水果	5.5	2.5	2.0	2.9	1	0	813
5/26	二	糙米飯	蜜汁雞翅 <small>雞翅<煮></small>	柴魚蒸蛋◎ <small>柴魚, 雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	仙草湯 <small>仙草凍</small>	鮮乳◎	6.0	2.4	1.6	2.7	0	1	912
5/27	三	芝麻飯◎	咖哩豬 <small>馬鈴薯, 豬肉<煮></small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜, 豆簽<煮></small>	TAP蔬菜	韓式豆腐湯◎ <small>豆腐, 泡菜</small>	水果	5.8	3.0	1.3	2.9	1	0	854
5/28	四	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐
5/28	四	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐	特餐
5/29	五	南瓜飯	腐乳豬◎ <small>豬肉<炸></small>	三杯油豆腐◎ <small>油豆腐, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜, 雞肉</small>	水果	5.5	3.0	1.6	4.0	1	0	890
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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚、肉類	其他	油炸品	甜湯						
2次	9次	9次	19次	1次	2次	4次	8次	4次						

* 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

★ 我的餐盤，食在好均衡 ★

1. 每天早晚一杯奶



● 每日 1.5-2 杯 (1 杯 240 毫升)

2. 每餐水果拳頭大



● 多吃當季水果 補充維生素 C

3. 菜比水果多一點



● 蔬菜吃當季 建議 1/3 要選深色的

4. 飯跟蔬菜一樣多



● 應以全穀及未精製雜糧為主

5. 豆魚蛋肉一掌心



● 一餐一掌心

6. 堅果種子一茶匙



● 每餐吃一茶匙 約大拇指第一節大小