



八里國中午餐菜單

115年5月 <素食>

※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	紅燒麵腸◎ <small>麵腸<煮></small>	鐵板豆芽 <small>豆芽, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	蒲瓜湯 <small>蒲瓜</small>	水果	5.8	2.2	1.6	2.9	1	0	802
5/5	二	糙米飯	大溪豆干◎ <small>豆干<煮></small>	菇香四季豆 <small>四季豆, 鮮菇<煮></small>	有機蔬菜	綠豆涼圓 <small>綠豆, 涼圓</small>	保久乳◎	5.8	1.6	1.8	2.9	0	1	852
5/6	三	芝麻飯◎	醬燒蘭花干◎ <small>蘭花干<煮></small>	麵輪冬瓜燒 <small>冬瓜, 麵輪<煮></small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>金針菇, 肉骨茶包</small>	水果	5.8	1.7	1.8	2.9	1	0	769
5/7	四	鮮菇炊飯	起司洋芋烤蛋◎ <small>洋芋, 豆腐<烤></small>	紅豆金棗x2◎ <small>紅豆金棗<炸></small>	TAP蔬菜	酸辣湯◎ <small>雞蛋, 豆腐</small>	豆奶◎	5.8	2.7	1.6	3.8	0	0	820
5/8	五	地瓜飯	梅干苦瓜 <small>苦瓜<煮></small>	玉米蒸蛋◎ <small>玉米, 雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	海帶湯 <small>海帶</small>	水果	5.5	1.6	1.6	2.7	1	0	727
5/11	一	燕麥飯	魚香茄子 <small>茄子<煮></small>	麻婆豆腐◎ <small>豆腐, 素絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	南瓜小米湯 <small>南瓜, 小米</small>	水果	5.5	1.9	1.6	2.9	1	0	758
5/12	二	糙米飯	豆腐可樂餅◎ <small>豆腐, 馬鈴薯<炸></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	1.6	1.8	4.0	0	1	901
5/13	三	藜麥飯	香炒杏鮑菇 <small>杏鮑菇<煮></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	2.2	1.3	2.9	1	0	794
5/14	四	麥片飯◎	蜜糖四分干◎ <small>四分豆干<煮></small>	黃瓜蒟蒻 <small>黃瓜, 蒟蒻<煮></small>	TAP蔬菜	玉米濃湯◎ <small>玉米, 雞蛋</small>	優格◎	5.8	1.7	1.8	2.9	0	1	859
5/15	五	海苔飯	沙茶豆包◎ <small>豆包<煮></small>	高麗菜鮮炒 <small>高麗菜, 紅蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	水果	5.8	1.7	1.6	2.9	1	0	764
5/18	一	燕麥飯	回鍋干片◎ <small>高麗菜, 豆干片<煮></small>	塔香海根 <small>海帶根, 九層塔<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	5.8	2.2	1.3	2.9	1	0	794
5/19	二	糙米飯	地瓜餅◎ <small>地瓜, 餅乾<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	1.9	1.3	4.0	0	1	911
5/20	三	胚芽飯	五香毛豆◎ <small>毛豆<煮></small>	菇香蒲瓜 <small>蒲瓜, 鮮菇<煮></small>	TAP蔬菜	素肉羹湯◎ <small>素肉羹, 雞蛋</small>	水果	5.5	1.7	1.8	2.9	1	0	748
5/21	四	小米飯	干丁肉燥◎ <small>素肉燥, 豆干<煮></small>	香滷白菜 <small>白菜, 木耳<煮></small>	TAP蔬菜	檸檬山粉圓 <small>山粉圓, 檸檬汁</small>	鮮乳◎	5.8	1.6	1.8	2.9	0	1	852
5/22	五	五穀飯◎	醬拌金針菇 <small>金針菇, 香菇<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	1.7	2.0	4.0	1	0	803
5/25	一	玉米飯	香滷素肚◎ <small>素肚<煮></small>	關東煮 <small>油豆腐, 蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	苦瓜鮮菇湯 <small>苦瓜, 鮮菇</small>	水果	5.5	1.7	2.0	2.9	1	0	753
5/26	二	糙米飯	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	香菇蒸蛋◎ <small>香菇, 雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	仙草湯 <small>仙草凍</small>	鮮乳◎	6.0	1.6	1.6	2.7	0	1	852
5/27	三	芝麻飯◎	香酥百頁◎ <small>百頁豆腐<炸></small>	絲瓜豆漿 <small>絲瓜, 豆漿<煮></small>	TAP蔬菜	韓式豆腐湯◎ <small>豆腐, 泡菜</small>	水果	5.8	2.2	1.3	4.0	1	0	844
5/28	四	白醬筆管麵◎	焗烤味噌豆腐◎ <small>豆腐, 素火腿<烤></small>	梅香薯條 <small>薯條<炸></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎ <small>番茄, 雞蛋</small>	優格◎	5.8	1.9	1.6	3.8	0	1	910
5/29	五	南瓜飯	醬燒海茸 <small>海茸<煮></small>	三杯油豆腐◎ <small>油豆腐, 九層塔<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜湯 <small>大黃瓜</small>	水果	5.5	2.2	1.6	2.9	1	0	781

* 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一0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