



八里國中午餐菜單-113年6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
6/3	一	麥片飯	蜜糖四分干 <small>四分干<煮></small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜,冬粉<煮></small>	TAP蔬菜	味噌湯 <small>豆腐,味噌</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/4	二	糙米飯	糖醋烤麩 <small>烤麩<煮></small>	鹽烤馬鈴薯 <small>馬鈴薯<烤></small>	有機蔬菜	檸檬愛玉 <small>愛玉,檸檬汁</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.8	0	1	901
6/5	三	胚芽飯	酥炸時蔬 <small>紅蘿蔔,佛瓜<炸></small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,素絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	南瓜濃湯 <small>雞蛋,南瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
6/6	四	五穀飯	香滷蘭花干 <small>蘭花干<煮></small>	彩繪花椰菜 <small>花椰菜,木耳<煮></small>	TAP蔬菜	香菇燉湯 <small>香菇</small>	鮮乳	5.6	2.8	1.5	2.8	0	1	916
6/7	五	古早味油飯	什錦燒 <small>什錦燒<煮></small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	水果	5.5	2.8	1.6	3.1	1	0	835
端午特餐														
6/10	一	端午節放假												
6/11	二	糙米飯	九層塔烘蛋 <small>九層塔,雞蛋<煮></small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜,麵輪<煮></small>	有機蔬菜	黑糖山粉圓 <small>山粉圓</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.8	0	1	901
6/12	三	地瓜飯	酸絲麵腸 <small>麵腸,酸菜<煮></small>	木須高麗 <small>高麗菜,木耳<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜素丸湯 <small>黃瓜,素丸</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/13	四	小米飯	番茄盅 <small>番茄,起司<烤></small>	香酥豆腐 <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	豆奶	5.6	4.0	1.6	4.0	0	0	912
6/14	五	薏仁飯	蒼蠅頭 <small>四季豆,豆干丁<煮></small>	香菇蒸蛋 <small>香菇,雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.3	1	0	799
6/17	一	蕎麥飯	酥炸百頁 <small>百頁豆腐<煮></small>	鍋燒米血 <small>紫米飯,蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,雞蛋</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
6/18	二	糙米飯	秋葵蒸蛋 <small>秋葵,雞蛋<蒸></small>	玉米四色 <small>玉米,花生,紅蘿蔔,芋頭<煮></small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草</small>	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887
6/19	三	雜糧飯	小瓜素雞 <small>小黃瓜,素雞<煮></small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯,蘿蔔<煮></small>	TAP蔬菜	青木瓜燉湯 <small>青木瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/20	四	麥片飯	地瓜餅 <small>地瓜<炸></small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜,豆腐</small>	優格	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
6/21	五	南瓜飯	大溪黑干 <small>大黑豆干</small>	黃瓜蒟蒻 <small>大黃瓜,蒟蒻</small>	TAP蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
6/24	一	燕麥飯	味噌茄子 <small>茄子<煮></small>	鐵板油腐 <small>甜椒,油豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	金針湯 <small>金針</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/25	二	青醬義大利麵	素獅子頭 <small>素獅子頭<炸></small>	奶香餐包 <small>餐包</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋</small>	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
6/26	三	芝麻飯	枸杞南瓜 <small>南瓜<煮></small>	番茄炒蛋 <small>番茄,雞蛋<炒></small>	TAP蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/27	四	玉米飯	咖哩豆腐煲 <small>馬鈴薯,豆腐<煮></small>	梅粉薯條 <small>薯條<炸></small>	TAP蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,木耳</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
6/28	五	結業式												

* 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

--多喝水多健康 尋寶填答活動--

就是要少油

★ 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，即可獲得“6月限定之精美小禮物”喔!

如何聰明降低油脂攝取

多選擇

食物選擇：
1. 多選擇乾飯、清湯麵、清湯
2. 選富含植物性蛋白質的黃豆及其製品
3. 吃新鮮水果、烤地瓜等較健康的點心

烹調方式：
多選擇清蒸、水煮、川燙、烤、涼拌、清燉、滷

少選擇

食物選擇：
1. 少吃炒飯(麵)、燴飯(麵)、滷肉飯、乾拌麵、焗烤及西式濃湯
2. 避免五花肉、霜降肉、絞肉等高脂肉類
3. 少吃洋芋片、蛋糕等零食

烹調方式：
少使用油炸、油煎、糖醋、勾芡