



# 八里國中午餐菜單-113年6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
6/3	一	麥片飯	蒜香雞排 <small>雞排&lt;煮&gt;</small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜、冬粉&lt;煮&gt;</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	壽喜燒肉片 <small>豬肉&lt;煮&gt;</small>	蝦捲X2★ <small>蝦捲&lt;炸&gt;</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	4.0	0	1	955
6/5	三	胚芽飯	唐揚雞 <small>雞肉&lt;炸&gt;</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉&lt;煮&gt;</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	洋蔥豬柳 <small>洋蔥、豬肉&lt;煮&gt;</small>	彩繪花椰菜 <small>花椰菜、木耳&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞腿丁</small>	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
6/7	五	古早味油飯	芝香雞腿 <small>雞腿&lt;煮&gt;</small>	茶香滷蛋 <small>滷蛋&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	竹筍大骨湯 <small>竹筍、大骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
端午特餐														
6/10	一	端午節放假												
6/11	二	糙米飯	酥炸魚排 <small>鯊魚排&lt;炸&gt;</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜、麵輪&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	黑糖山粉圓 <small>山粉圓</small>	保久乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
6/12	三	地瓜飯	醬燒大排 <small>帶骨豬排&lt;煮&gt;</small>	木須高麗★ <small>高麗菜、木耳、蝦皮&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	黃瓜魚丸湯 <small>黃瓜、魚丸</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/13	四	小米飯	白醬燒雞 <small>馬鈴薯、雞肉&lt;煮&gt;</small>	香酥豆腐 <small>油豆腐&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	豆奶	5.6	3.2	1.6	4.0	0	0	852
6/14	五	薏仁飯	肉燥干丁 <small>豬肉、豆干丁&lt;煮&gt;</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
蔬食日														
6/17	一	蕎麥飯	腐乳雞翅 <small>雞翅&lt;炸&gt;</small>	鍋燒米血 <small>豬血糕、油豆腐&lt;煮&gt;</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	筍乾燒肉 <small>筍乾、豬肉&lt;煮&gt;</small>	玉米肉茸 <small>玉米、豬肉&lt;煮&gt;</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	照燒雞排 <small>雞排&lt;煮&gt;</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯、蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、雞骨丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/20	四	麥片飯	泡菜魚丁 <small>泡菜、鯊魚丁&lt;煮&gt;</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>	優格	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893
6/21	五	南瓜飯	京醬肉片 <small>豬肉&lt;煮&gt;</small>	芝麻球X2 <small>芝麻球&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
6/24	一	燕麥飯	茄汁雞丁 <small>雞肉、洋蔥&lt;煮&gt;</small>	鐵板油豆腐 <small>甜椒、油豆腐&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	金針排骨 <small>金針、排骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
6/25	二	青醬義大利麵	虱目魚排X2 <small>虱目魚排&lt;炸&gt;</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
異國特餐														
6/26	三	芝麻飯	香滷豬排 <small>帶骨豬排&lt;煮&gt;</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋&lt;蒸&gt;</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	咖哩椰香雞 <small>馬鈴薯、雞肉&lt;煮&gt;</small>	梅粉薯條 <small>薯條&lt;炸&gt;</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												
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						
3次	7次	8次	17次	1次	2次	7次	8次	4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

--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**

涼拌豆腐 蒸蛋 烤魚

**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**

炸排骨 炸雞腿

**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