



# 八里國中午餐菜單-114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	
6/2	一	玉米飯	梅干苦瓜 <small>苦瓜, 梅干菜&lt;煮&gt;</small>	三色蒸蛋◎ <small>三色豆, 雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	海結湯 <small>海帶結</small>	水果	5.5	1.9	1.6	2.8	1	0	754	
6/3	二	糙米飯	塔香麵腸◎ <small>麵腸, 九層塔&lt;炒&gt;</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜, 麵粉&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>	保久乳◎	5.8	1.8	1.5	2.6	0	1	846	
6/4	三	炸醬麵◎ 特餐	茶香滷蛋◎ <small>雞蛋&lt;煮&gt;</small>	蘿蔔糕x2 <small>蘿蔔糕&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	酸辣湯◎ <small>雞蛋, 豆腐</small>	水果	5.7	2.1	1.6	4.0	1	0	837	
6/5	四	胚芽飯	大溪黑干◎ <small>大溪黑干&lt;煮&gt;</small>	彩繪銀芽 <small>豆芽菜, 素肉絲, 紅蘿蔔</small>	TAP蔬菜	香菇燉湯 <small>香菇</small>	豆奶◎	5.6	2.0	1.6	2.6	0	0	699	
6/6	五	地瓜飯	焗烤味增豆腐◎ <small>豆腐, 起司&lt;烤&gt;</small>	香滷白菜 <small>白菜, 香菇&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎ <small>番茄, 雞蛋</small>	水果	5.5	1.9	1.6	2.6	1	0	745	
6/9	一	五穀飯◎	醬燒金針菇◎ <small>金針菇&lt;煮&gt;</small>	麻婆豆腐◎ <small>豆腐, 素絞肉&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯◎ <small>蘿蔔</small>	水果	5.5	2.0	1.6	2.6	1	0	752	
6/10	二	糙米飯	茄汁豆包◎ <small>非基改豆包&lt;煮&gt;</small>	木須扁蒲 <small>扁蒲, 木耳&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	髮菜素肉羹湯◎ <small>髮菜, 素肉羹</small>	優酪乳◎	5.6	1.8	1.5	2.8	0	1	841	
6/11	三	燕麥飯◎	番茄盅◎ <small>番茄&lt;烤&gt;</small>	虎皮蛋◎ <small>雞蛋&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	南瓜小米粥 <small>南瓜, 小米</small>	水果	6.0	2.0	1.6	4.0	1	0	850	
6/12	四	蕎麥飯◎	豉汁花干◎ <small>蘭花干&lt;燻&gt;</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 冬粉&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	椰香西米露◎ <small>椰奶, 西米露</small>	鮮乳◎	5.8	1.9	1.6	2.5	0	1	851	
6/13	五	紫米飯	芋香烤麩◎ <small>烤麩, 芋頭&lt;煮&gt;</small>	黃瓜鵪鶉◎ <small>大黃瓜, 鵪鶉蛋&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	香菇筍片湯 <small>筍片, 香菇</small>	水果	5.5	2.2	1.6	2.6	1	0	767	
6/16	一	南瓜飯	芝香敏豆◎ <small>敏豆, 芝麻&lt;煮&gt;</small>	三杯茄子豆腐◎ <small>茄子, 豆腐&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	牛蒡燉湯 <small>牛蒡</small>	水果	5.7	2.0	1.6	2.5	1	0	762	
6/17	二	糙米飯	鳳梨木耳 <small>鳳梨, 木耳&lt;煮&gt;</small>	玉米炒蛋◎ <small>玉米, 雞蛋&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	鮮乳◎	5.8	1.8	1.5	2.6	0	1	846	
6/18	三	白醬義大利麵◎ 特餐	豆包pizza◎ <small>豆包, 起司&lt;烤&gt;</small>	椒鹽薯條 <small>薯條&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	南瓜濃湯◎ <small>雞蛋, 南瓜</small>	水果	6.0	2.0	1.6	4.0	1	0	850	
6/19	四	小米飯	薑絲素肚◎ <small>素肚, 薑&lt;煮&gt;</small>	蛋酥絲瓜◎ <small>雞蛋, 絲瓜&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	紫菜豆腐湯◎ <small>紫菜, 豆腐</small>	優格◎	5.6	2.1	1.6	2.6	0	1	857	
6/20	五	地瓜飯	京醬麵腸◎ <small>麵腸&lt;炒&gt;</small>	奶油白菜◎ <small>白菜, 香菇&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	田園蔬菜湯 <small>番茄, 馬鈴薯</small>	水果	5.5	1.9	1.6	2.6	1	0	745	
6/23	一	燕麥飯◎	五香毛豆 <small>毛豆&lt;煮&gt;</small>	回鍋干片◎ <small>高麗菜, 豆干&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	鮮菇蛋花湯◎ <small>雞蛋, 鮮菇</small>	水果	5.5	2.3	1.6	2.8	1	0	784	
6/24	二	糙米飯	糖醋烤麩◎ <small>烤麩, 芝麻&lt;煮&gt;</small>	芋泥包◎ <small>芋泥包&lt;蒸&gt;</small>	有機蔬菜	檸檬山粉圓 <small>檸檬汁, 山粉圓</small>	優格◎	6.0	1.8	1.5	2.6	0	1	860	
6/25	三	香鬆飯◎	香滷蘭花干◎ <small>蘭花干&lt;煮&gt;</small>	起司醬青花菜◎ <small>青花菜, 鮮菇&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	味噌湯◎ <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.5	2.0	1.6	4.0	1	0	815	
6/26	四	蕎麥飯◎	蜜糖四分干◎ <small>四分干&lt;煮&gt;</small>	塔香海根 <small>海帶根, 九層塔&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	玉米段湯 <small>玉米段</small>	鮮乳◎	5.8	1.9	1.6	2.6	0	1	856	
6/27	五	紅藜飯	炸什錦◎ <small>紅蘿蔔, 芋頭&lt;炸&gt;</small>	日式蒸蛋◎ <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	冬瓜燉湯 <small>冬瓜, 香菇</small>	水果	5.5	2.0	1.6	4.0	1	0	815	
6/30	一	結業式不供餐													

\* 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

## 優格？ 優酪乳？ 有何不同？

優酪乳、優格和多多都屬於由牛乳發酵製成，其製作方法大致相同，主要差別在於優酪乳與優格的菌數與蛋白質含量較養樂多高！



1 濃稠發酵乳，最低活菌量1000萬以上。  
**優酪乳**



2 固態（凝態）發酵乳，最低活菌量1000萬以上。  
**優格**



3 稀釋發酵乳，最低活菌量100萬以上。  
**養樂多**

有的優酪乳或優格味道好酸，可以吃嗎？

發酵過程中乳酸菌把乳糖代謝成乳酸，整體風味也會比較酸是正常現象，不過也因此常會加入較大量的糖或是風味物質去調和味道，所以選購乳製品食可以看看成分標示，選擇沒有額外添加糖的才不會不小心攝取過量的糖喔！

優格表面出水，可以吃嗎？

分層的淡黃色液體是乳品中的分子比較小的乳清蛋白，只要和優格攪勻後再食用就可以囉！乳清蛋白會分層是因為，是因為優格發酵凝固的過程中，酪蛋白凝結使凝固成優格，然而這個凝固的結構比較不穩定，若沒有另外添加穩定劑，則比較容易產生分層的現象。

貼心小叮嚀

因稀釋發酵乳製作過程中，發酵後會再“加入糖水調和稀釋”，因經過稀釋，所以多多所含的蛋白質和鈣質等營養素也比較少，營養學上不屬於乳品類，且含糖量高，所以營養價值稍低飲品，不要大常喝喔！