



八里國中午餐菜單-113年8-9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															
8/30	五	紫米飯	鹹酥雞	蝦香高麗菜★	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875															
			雞肉<炸>	高麗菜, 豬肉, 蝦米<煮>		紫菜, 雞蛋																							
9/2	一	玉米飯	洋蔥肉柳	傳香滷味	TAP蔬菜	香菇雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			洋蔥, 豬肉<煮>	豬血糕, 豆干<煮>		香菇, 骨髓丁																							
9/3	二	香鬆飯	腐乳雞翅	白菜滷★	有機蔬菜	味噌小魚湯	保久乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955															
特餐			雞翅<炸>	白菜, 香菇, 蝦米<煮>		小魚干, 豆腐																							
9/4	三	胚芽飯	打拋豬肉	蒜香海根	TAP蔬菜	筍香麵線	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812															
			番茄, 豬肉<煮>	海根<煮>		筍絲, 麵線																							
9/5	四	五穀飯	白醬燒雞	酥炸油腐	TAP蔬菜	綠豆湯	豆奶	5.6	3.7	1.6	4.0	0	0	890															
			馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉<煮>	油豆腐<炸>		綠豆																							
9/6	五	黎麥飯	醬燒大排	三色蒸蛋	TAP蔬菜	玉米段湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			帶骨豬排<煮>	三色豆, 雞蛋<蒸>		玉米段, 大骨																							
9/9	一	麥片飯	蜜汁雞排	麻婆豆腐	TAP蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			雞排<煮>	豆腐, 絞肉<煮>		南瓜, 雞蛋																							
9/10	二	糙米飯	筍乾燒肉	醬燒獅子頭	有機蔬菜	黃瓜蛋花湯	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892															
			筍干, 豬肉<煮>	獅子頭<煮>		黃瓜, 雞蛋																							
9/11	三	地瓜飯	虱目魚排X2	菜脯炒蛋	TAP蔬菜	薏仁排骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875															
			虱目魚排<炸>	菜脯, 雞蛋<煮>		薏仁, 龍骨丁																							
9/12	四	小米飯	咖哩雞肉	菇香竹筍	TAP蔬菜	黑糖粉圓	鮮乳	5.6	3.2	1.6	2.5	0	1	935															
			雞肉, 馬鈴薯<煮>	綠竹筍, 鮮菇<煮>		粉圓																							
9/13	五	紫米飯	馬鈴薯燒肉	玉米絞肉	TAP蔬菜	海結豆腐湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812															
			馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉<煮>	玉米, 豬肉<煮>		海帶結, 豆腐																							
9/16	一	蕎麥飯	甜麵醬肉柳	麥克雞塊x2	TAP蔬菜	金針雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875															
			豬肉, 洋蔥<煮>	麥克雞塊<炸>		金針花干, 骨髓丁																							
9/17	二	中秋節放假																											
9/18	三	雜糧飯	傳香雞腿	鐵板豆腐	TAP蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			雞腿<煮>	豆腐, 甜椒<煮>		冬瓜, 排骨																							
9/19	四	麥片飯	瓜仔肉	虎皮蛋	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯	優格	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965															
蔬食日			絞肉, 豆干<煮>	雞蛋<炸>		蘿蔔糕, 香菇																							
9/20	五	南瓜飯	冰糖雞翅	奶香洋芋	TAP蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812															
			雞翅<煮>	馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮>		豆腐, 木耳																							
9/23	一	燕麥飯	叻沙魚丁	木須扁蒲	TAP蔬菜	紅棗雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			烏魚丁, 紅蘿蔔, 洋蔥<煮>	扁蒲, 木耳<煮>		紅棗, 骨髓丁																							
9/24	二	番茄義大利麵	蜜汁雞排	炸薯條	有機蔬菜	磨菇濃湯	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955															
特餐			雞排<煮>	薯條<炸>		磨菇, 雞蛋																							
9/25	三	芝麻飯	豆干燒肉	絲瓜豆漿	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			豆干, 豬肉<煮>	絲瓜, 豆漿<煮>		蘿蔔, 大骨																							
9/26	四	玉米飯	糖醋雞丁	香菇蒸蛋	TAP蔬菜	檸檬愛玉	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965															
			雞肉, 洋蔥<炸>	香菇, 雞蛋<蒸>		愛玉, 檸檬汁																							
9/27	五	南瓜飯	鐵路豬排	奶油白菜	TAP蔬菜	韓式豆腐湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			帶骨大排<煮>	白菜, 豬肉<煮>		豆腐, 大骨																							
9/30	一	薏仁飯	三杯雞	黑胡椒銀芽	TAP蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			雞肉, 九層塔<煮>	豆芽菜, 豬肉, 紅蘿蔔<煮>		大黃瓜, 龍骨丁																							
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 2次		豬肉 9次	雞肉 10次	生鮮食材 20次		調理食品 1次		魚、肉類 3次		其他 4次		油炸品 8次		甜湯 3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														

* 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

乳品大揭密

◆ 目前學校午餐提供的乳品為鮮乳、保久乳，以及經發酵製成的優酪乳與優格喔！

◆ 攝取乳品或發酵乳品具有下列哪些好處呢？

- 營養豐富：蛋白質、維生素、礦物質...，這些都是肌肉骨骼生長與維持身體機能必須的營養素。
- 補鈣、促進鈣質吸收：乳品本身就豐富鈣質，另外，發酵乳品中的乳酸菌會使腸道呈酸性，增加鈣質的吸收率。
- 訓練腸道消化乳糖：因缺乏乳糖酵素而造成攝取乳品所產生的不適症狀，是可以透過慢慢少量攝取而改善的喔！

乳含量100%



鮮乳



保久乳

以生乳為原料

以生乳或鮮乳為原料

加溫殺菌包裝 冷藏儲存
如全脂、低脂鮮乳
強化鮮乳*、低乳糖鮮乳
(*添加生乳中所含之營養素)

高壓/高溫滅菌
無菌包裝 可室溫儲藏

乳成分佔總內容物含量50%以上



調味乳/
保久調味乳



乳飲品/
保久乳飲品

以生乳、鮮乳或
保久乳為原料

以還原乳為原料，
或混合生乳、鮮乳或保久乳

可添加調味料

可混合其他非乳原料
及食品添加物