



八里國中午餐菜單-113年8-9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	
8/30	五	紫米飯	香酥百頁 百頁豆腐<炸>	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/2	一	玉米飯	糖醋烤麩 烤麩<煮>	傳香滷味 紫米糰、豆干<煮>	TAP蔬菜	香菇燉湯 香菇	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/3	二	香鬆飯	黃瓜鑲豆腐 大黃瓜、豆腐<蒸>	白菜滷 白菜、香菇、木耳<煮>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892	
9/4	三	胚芽飯	香滷蘭花干 蘭花干<煮>	薑絲海根 海根<煮>	TAP蔬菜	筍香麵線 筍絲、麵線	水果	5.5	2.8	1.6	2.7	1	0	817	
9/5	四	五穀飯	紅燒茄子 茄子<煮>	酥炸油腐 油豆腐<炸>	TAP蔬菜	綠豆湯 綠豆	豆奶	5.6	3.7	1.6	4.0	0	0	921	
9/6	五	藜麥飯	大溪黑干 黑豆干<煮>	三色蒸蛋 三色豆、雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	玉米段湯 玉米段	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/9	一	麥片飯	金沙苦瓜 苦瓜、南瓜<煮>	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉<煮>	TAP蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/10	二	糙米飯	筍乾朴菜 筍干、朴菜<煮>	茶香滷蛋 雞蛋<滷>	有機蔬菜	黃瓜蛋花湯 黃瓜、雞蛋	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887	
9/11	三	地瓜飯	鹽烤馬鈴薯 馬鈴薯<烤>	番茄炒蛋 番茄、雞蛋<煮>	TAP蔬菜	四神素湯 薏仁	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/12	四	小米飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	菇香竹筍 綠竹筍、鮮菇<煮>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 粉圓	鮮乳	5.6	2.2	1.6	4.0	0	1	897	
9/13	五	紫米飯	五香豆包 豆包<煮>	玉米三色 玉米、花生、芋頭<煮>	TAP蔬菜	海結豆腐湯 海帶結、豆腐	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812	
9/16	一	蕎麥飯	宮保凍豆腐 高麗菜、凍豆腐<煮>	玉米餅X2 玉米餅<炸>	TAP蔬菜	金針湯 金針花乾	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875	
9/17	二	中秋節放假													
9/18	三	雜糧飯	木須年糕 年糕、木耳<煮>	鐵板豆腐 豆腐、甜椒<煮>	TAP蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/19	四	麥片飯	奶油玉米 玉米<煮>	虎皮蛋 雞蛋<炸>	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、香菇	優格	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965	
9/20	五	南瓜飯	素獅子頭 豆腐、素肉燥<炸>	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875	
9/23	一	燕麥飯	香滷素肚 素肚<煮>	木須扁蒲 扁蒲、木耳<煮>	TAP蔬菜	紅棗燉湯 紅棗	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/24	二	番茄義大利麵	手工油腐釀 油豆腐<煮>	烤地瓜 地瓜<烤>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇、雞蛋	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892	
9/25	三	芝麻飯	蕃茄豆腐煲 蕃茄、豆腐<煮>	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽<煮>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔、白蘿蔔	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/26	四	玉米飯	鳳梨木耳 鳳梨木耳<煮>	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	檸檬愛玉 愛玉、檸檬汁	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.3	0	1	888	
9/27	五	南瓜飯	京醬素肉絲 青椒、素肉絲<煮>	奶油白菜 白菜、紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	韓式豆腐湯 豆腐、泡菜	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	
9/30	一	薏仁飯	焗烤味噌豆腐 豆腐、素火腿<炸>	黑胡椒銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808	

* 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？

1. 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。
2. 補鈣、促進鈣質吸收：乳品本身就含豐富鈣質，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。
3. 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

以生乳為原料

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)



保久乳

以生乳或鮮乳為原料

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

以生乳、鮮乳或
保久乳為原料

可添加調味料



乳飲品/
保久乳飲品

以還原乳為原料，
或混合生乳、鮮乳或保久乳

可混合其他非乳原料
及食品添加物

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署、台南市政府教育局-餐前五分鐘