



八里國中午餐菜單-114年5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
5/1	四	胚芽飯	主廚豬排	彩繪黃瓜	有機蔬菜	金針雞湯	鮮乳◎	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897
			帶骨大排<煮>	大黃瓜、紅蘿蔔<煮>		金針、骨髓丁								
5/2	五	地瓜飯	馬鈴薯燒雞	芝香敏豆◎	TAP蔬菜	薏仁排骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			馬鈴薯、雞肉<煮>	芝麻、敏豆<煮>		薏仁、雞骨丁								
5/5	一	小米飯	甘藷打拋肉◎	白玉油腐◎	TAP蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.7	1	0	817
			番茄、地瓜、豬肉<煮>	白蘿蔔、油豆腐<煮>		鳳梨、苦瓜、骨髓丁								
5/6	二	茄汁義大利麵◎	醬燒雞腿	芝麻球X2◎	有機蔬菜	火腿玉米濃湯◎	保久乳◎	5.5	2.5	1.2	4.0	0	1	933
特餐			雞腿<煮>	芝麻球<炸>		火腿、玉米								
5/7	三	麥片飯◎	腐乳豬◎	菜脯炒蛋◎	TAP蔬菜	青木瓜雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
			豬肉<炸>	雞蛋、菜脯<煮>		青木瓜、骨髓丁								
5/8	四	燕麥飯◎	檸香雞翅	白菜滷	TAP蔬菜	檸檬愛玉	豆奶◎	5.8	3.3	1.6	2.8	0	0	820
			雞翅<煮>	白菜、香菇<煮>		檸檬汁、愛玉								
5/9	五	芝麻飯◎	筍乾燒肉	薑絲冬瓜	TAP蔬菜	海芽豆腐湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			筍乾、豬肉<煮>	冬瓜、薑絲<煮>		海帶芽、豆腐								
5/12	一	五穀飯◎	蒜香雞排	回鍋干片◎	TAP蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			雞排<煮>	高麗菜、豆干<煮>		蘿蔔、骨髓丁								
5/13	二	糙米飯	洋蔥豬柳	起士醬青花菜◎	有機蔬菜	紅棗銀耳	優酪乳◎	5.6	2.6	1.5	2.8	0	1	901
			洋蔥、豬肉<煮>	青花菜、起司<煮>		紅棗、銀耳								
5/14	三	紫米飯	香酥魚丁佐糖醋醬◎	日式蒸蛋◎	TAP蔬菜	黃瓜魚丸湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	3.6	1	0	857
蔬食日			烏魚丁<炸>	雞蛋、蒸蛋		大黃瓜、魚丸								
5/15	四	蕎麥飯◎	咖哩雞	花枝丸X2◎	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎	鮮乳◎	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
			雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	花枝丸<炸>		番茄、雞蛋								
5/16	五	玉米飯	黑胡椒大排	關東煮◎	TAP蔬菜	薑絲海根湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			帶骨大排<煮>	豬血糕、蘿蔔、油豆腐<煮>		薑絲、海帶根								
5/19	一	南瓜飯	塔香雞肉	奶油白菜◎	TAP蔬菜	大滷湯◎	水果	5.5	2.8	1.7	2.6	1	0	815
			雞肉、九層塔<煮>	白菜、香菇<煮>		雞蛋、豆腐								
5/20	二	糙米飯	泡菜燒肉	絲瓜冬粉	有機蔬菜	黃綠紅甜湯	鮮乳◎	5.9	2.6	1.8	2.6	0	1	920
			泡菜、豬肉<煮>	絲瓜、冬粉<煮>		地瓜、綠豆、紅豆								
5/21	三	上海菜飯	紅燒雞翅	椒鹽炸蛋◎	TAP蔬菜	古早味湯圓	水果	5.8	2.9	1.2	4.0	1	0	894
特餐			雞翅<煮>	雞蛋<炸>		湯圓、鮮菇								
5/22	四	小米飯	黑干燒肉◎	鐵板油腐◎	TAP蔬菜	豆薯雞湯	優格◎	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
			豬肉、豆干<煮>	甜椒、油豆腐<煮>		豆薯、骨髓丁								
5/23	五	紅藜飯	虱目魚排X2◎	大黃瓜炒蛋◎	TAP蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	5.5	2.9	1.3	4.0	1	0	875
			虱目魚排<炸>	大黃瓜、雞蛋<煮>		冬瓜、豬骨								
5/26	一	燕麥飯◎	迷迭香雞排	蝦香扁蒲★	TAP蔬菜	肉羹湯◎	水果	5.5	2.8	1.8	2.6	1	0	817
			雞排<煮>	扁蒲、蝦米<煮>		肉羹、香菇								
5/27	二	糙米飯	瓜仔肉	酥炸豆腐◎	有機蔬菜	綠豆粉條湯	優格◎	5.9	2.6	1.5	4.0	0	1	976
			花瓜、豬肉<煮>	油豆腐<炸>		綠豆、粉條								
5/28	三	薏仁飯	椒鹽雞翅	番茄炒蛋◎	TAP蔬菜	筍片湯	水果	5.5	2.9	1.6	4.0	1	0	883
			雞翅<炸>	雞蛋、番茄<煮>		筍片、豬骨								
5/29	四	紫米飯	鹹冬瓜燒肉	螞蟻上樹	TAP蔬菜	味噌蛋花湯◎	鮮乳◎	5.7	2.7	1.8	2.5	0	1	909
			鹹冬瓜、豬肉<煮>	高麗菜、冬粉<煮>		味噌、豆腐、雞蛋								
5/30	五	端午連假												
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			
2次		10次	9次	20次	1次	4次		4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
* 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

你吃的午餐份量足夠嗎？ ▼▼打菜份量請看▼▼

主食



一碗 ~ 一碗半(標準碗)

足夠的全穀雜糧類可以
增加飽足感，如果下午
很快就覺得餓，有可能是
飯吃太少囉!!

主菜



一支(塊)或一尖瓢

正餐主要的蛋白質來源
(豆魚蛋肉類)

副菜



一尖瓢

通常為全穀雜糧類、豆魚
蛋肉類與蔬菜類之
混和搭配

青菜



一尖瓢

蔬菜類，富含膳食纖維，除了
可促進腸胃蠕動、幫助排便順
暢外，也可增加飽足感，讓我
們不會很快就肚子餓!

湯品



一碗(湯料少許)

正餐的各類食物含有豐富
營養素，熱量也較低(相較
於零食飲料)，CP值
更高呢!!!

正餐份量剛剛好 體位維持沒煩惱