



八里國中午餐菜單-114年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	
9/1	一	芝麻飯◎	白醬燒肉◎ <small>豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	酥炸油腐◎ <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 骨髓丁</small>	水果	5.5	3.0	1.6	4.0	1	0	890	
9/2	二	糙米飯	五香翅小腿X2 <small>翅小腿<煮></small>	三色蒸蛋◎ <small>三色豆, 雞蛋<蒸></small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	保久乳◎	5.8	2.7	1.3	2.6	0	1	908	
9/3	三	胚芽飯	年糕燒肉 <small>年糕, 豬肉<煮></small>	蒜香海根 <small>海根<煮></small>	TAP蔬菜	玉米濃湯◎ <small>玉米, 雞蛋</small>	水果	6.0	2.4	1.8	2.9	1	0	836	
9/4	四	香炒板條◎	香滷雞腿 <small>雞腿<煮></small>	白菜滷★ <small>白菜, 香菇, 蝦米<煮></small>	TAP蔬菜	味噌小魚湯◎ <small>小魚干, 豆腐</small>	豆奶◎	5.5	3.5	1.8	2.9	0	0	823	
9/5	五	藜麥飯	筍乾燒肉 <small>筍干, 豬肉<煮></small>	關東煮◎ <small>豬血糕, 油豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	牛蒡蓮子湯 <small>牛蒡, 蓮子</small>	水果	5.8	2.5	1.3	2.9	1	0	817	
9/8	一	麥片飯◎	蒜香雞排 <small>雞排<煮></small>	麻婆豆腐◎ <small>豆腐, 絞肉<煮></small>	TAP蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉</small>	水果	5.5	3.0	1.3	2.9	1	0	833	
9/9	二	糙米飯	沙茶肉柳 <small>洋蔥, 豬肉<煮></small>	芝香敏豆◎ <small>敏豆, 芝麻<煮></small>	有機蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜, 骨髓丁</small>	鮮乳◎	5.5	2.4	2.0	2.9	0	1	896	
9/10	三	地瓜飯	蝦排★ <small>蝦排<炸></small>	菜脯炒蛋◎ <small>菜脯, 雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>薏仁, 冬瓜, 豬骨</small>	水果	5.5	2.7	1.6	4.0	1	0	868	
9/11	四	五穀飯◎	咖哩雞肉 <small>雞肉, 馬鈴薯<煮></small>	芝麻球X2◎ <small>芝麻球<炸></small>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	優格◎	6.0	2.4	1.3	4.0	0	1	963	
9/12	五	紫米飯	豆腐豬肉炒味噌◎ <small>油豆腐, 豬肉<煮></small>	絲瓜豆簽◎ <small>絲瓜, 豆簽<煮></small>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎ <small>番茄, 雞蛋</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.9	1	0	808	
9/15	一	小米飯◎	奶油蘑菇燉雞◎ <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔<煮></small>	麥克雞塊x2◎ <small>麥克雞塊<炸></small>	TAP蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍片, 豬骨</small>	水果	5.5	3.0	1.6	4.0	1	0	890	
9/16	二	糙米飯	香酥肉排 <small>里肌肉排<炸></small>	鮮菇綠花椰 <small>鮮菇, 花椰菜, 豬肉<煮></small>	有機蔬菜	檸檬愛玉 <small>愛玉, 檸檬汁</small>	優酪乳◎	5.5	2.4	1.8	4.0	0	1	940	
9/17	三	雜糧飯◎	醬燒雞丁 <small>雞肉, 洋蔥<煮></small>	鐵板豆腐◎ <small>豆腐, 甜椒<煮></small>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶, 豬骨</small>	水果	5.5	2.7	1.3	2.9	1	0	811	
9/18	四	麥片飯◎	瓜仔肉◎ <small>絞肉, 豆干<煮></small>	茶香滷蛋◎ <small>雞蛋<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕, 香菇</small>	鮮乳◎	5.8	2.7	1.3	2.6	0	1	908	
9/19	五	南瓜飯	冰糖雞翅 <small>雞翅<煮></small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	韓式豆腐湯◎ <small>豆腐, 大骨</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.9	1	0	808	
9/22	一	燕麥飯	叻沙魚丁◎ <small>烏魚丁, 紅蘿蔔, 洋蔥<煮></small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 冬粉<煮></small>	TAP蔬菜	紅棗雞湯 <small>紅棗, 骨髓丁</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.9	1	0	808	
9/23	二	糙米飯	海苔豬排 <small>豬排<炸></small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜, 豬肉, 紅蘿蔔<煮></small>	有機蔬菜	酸辣湯◎ <small>豆腐, 木耳</small>	鮮乳◎	5.5	2.4	1.8	4.0	0	1	940	
9/24	三	番茄義大利麵◎	蜜汁雞排 <small>雞排<煮></small>	炸薯條 <small>薯條<炸></small>	TAP蔬菜	蘑菇濃湯◎ <small>蘑菇, 雞蛋</small>	水果	6.0	2.4	1.3	4.0	1	0	873	
9/25	四	紫米飯	豆干燒肉 <small>豆干, 豬肉<煮></small>	香菇蒸蛋◎ <small>香菇, 雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	大麥黑豆山粉圓◎ <small>黑豆, 山粉圓</small>	優格◎	5.8	2.7	1.3	2.7	0	1	913	
9/26	五	玉米飯	三杯雞 <small>雞肉, 九層塔<煮></small>	木須扁蒲 <small>扁蒲, 木耳<煮></small>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	水果	5.8	2.8	2.0	2.9	1	0	857	
9/29	一	教師節放假													
9/30	二	糙米飯	酥炸花枝排◎ <small>花枝排<炸></small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜, 麵輪<煮></small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯◎ <small>海帶芽, 豆腐</small>	優酪乳◎	5.5	2.5	1.8	2.9	0	1	898	
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 3次	豬肉 9次	雞肉 9次	生鮮食材 19次	調理食品 2次	魚、肉類 1次	其他 5次	油炸品 8次	甜湯 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

營養午餐用餐注意!

<用餐時間> 11:50-12:30 (最快12:15再開始餐後潔牙&環境整理)

*如各班打菜用具有不足，請於此時段派員至廚房領取

<特餐> 每月二次

<蔬食日> 每月一次

主菜以供應碳排放量較低之魚類為主；若供應豬肉，則份量減半，
並以植物性食物(黃豆製品)補足蛋白質份數

<甜湯> 每週≤一次

<油炸製品> 每週≤二次

為了均衡飲食與同學們的健康著想，甜湯與油炸製品的頻率
都是依照「學校午餐食物內容與營養基準」之規定喔!