



八里國中午餐菜單-114年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
9/1	一	芝麻飯◎	樹子苦瓜炒	酥炸油腐◎	TAP蔬菜	香菇燉湯	水果	5.5	2.2	1.6	4.0	1	0	830
			苦瓜、樹子<炒>	油豆腐<炸>		香菇、蘿蔔								
9/2	二	糙米飯	腐乳高麗菜	三色蒸蛋◎	有機蔬菜	綠豆湯	保久乳◎	5.8	1.9	1.5	2.6	0	1	853
			豆腐乳、高麗菜<煮>	三色豆、雞蛋<蒸>		綠豆								
9/3	三	胚芽飯	大溪黑干◎	塔香海根	TAP蔬菜	玉米濃湯◎	水果	6.0	1.6	1.6	2.6	1	0	757
			大溪黑干<煮>	海帶根、九層塔<煮>		玉米、雞蛋								
9/4	四	香炒板條◎	豆包pizza◎	白菜滷	TAP蔬菜	味噌豆腐湯◎	豆奶◎	5.5	2.7	1.6	2.8	0	0	754
特餐			豆包、起司<烤>	白菜、香菇<煮>		味噌、豆腐								
9/5	五	藜麥飯	豉汁花干◎	關東煮◎	TAP蔬菜	牛蒡蓮子湯	水果	5.8	1.7	1.6	2.5	1	0	746
			蘭花干<滷>	紫米糕、油豆腐<煮>		牛蒡、蓮子								
9/8	一	麥片飯◎	香烤地瓜	麻婆豆腐◎	TAP蔬菜	榨菜湯	水果	5.5	2.2	1.6	2.9	1	0	781
			地瓜<烤>	豆腐、素絞肉<煮>		榨菜湯								
9/9	二	糙米飯	塔香麵腸◎	芝香敏豆◎	有機蔬菜	黃瓜素丸湯◎	鮮乳◎	5.5	1.6	1.5	2.9	0	1	823
			麵腸、九層塔<炒>	敏豆、芝麻<煮>		大黃瓜、素丸								
9/10	三	地瓜飯	醬燒金針菇	菜脯炒蛋◎	TAP蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	5.5	1.9	1.6	2.9	1	0	758
			金針菇<煮>	菜脯、雞蛋<煮>		薏仁、冬瓜								
9/11	四	五穀飯◎	咖哩油腐◎	芝麻球X2◎	TAP蔬菜	黑糖粉圓	優格◎	6.0	1.6	1.6	4.0	0	1	910
			油豆腐、馬鈴薯<煮>	芝麻球<炸>		粉圓								
9/12	五	紫米飯	焗烤味噌豆腐◎	絲瓜豆簽◎	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎	水果	5.5	1.7	1.6	2.9	1	0	743
			豆腐、起司<烤>	絲瓜、豆簽<煮>		番茄、雞蛋								
9/15	一	小米飯◎	芋香烤麩◎	玉米餅X2	TAP蔬菜	菇香筍片湯	水果	5.5	2.2	1.6	4.0	1	0	830
			烤麩、芋頭<煮>	玉米餅<炸>		筍片、鮮菇								
9/16	二	糙米飯	五香毛豆◎	鮮菇綠花椰	有機蔬菜	檸檬愛玉	優酪乳◎	5.5	1.6	1.5	2.9	0	1	823
			毛豆莢<煮>	鮮菇、花椰菜、紅蘿蔔絲<煮>		愛玉、檸檬汁								
9/17	三	雜糧飯◎	鳳梨木耳	鐵板豆腐◎	TAP蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.5	1.9	1.6	2.9	1	0	758
			鳳梨、木耳<煮>	豆腐、甜椒<煮>		肉骨茶包								
9/18	四	麥片飯◎	番茄盅◎	茶香滷蛋◎	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯	鮮乳◎	5.8	1.9	1.6	2.9	0	1	869
			番茄<烤>	雞蛋<煮>		蘿蔔糕、香菇								
9/19	五	南瓜飯	蜜糖四分干◎	彩繪黃瓜	TAP蔬菜	韓式豆腐湯◎	水果	5.5	1.7	1.6	2.9	1	0	743
			四分干<煮>	黃瓜、木耳<煮>		豆腐、泡菜								
9/22	一	燕麥飯	干丁素燥◎	螞蟥上樹	TAP蔬菜	紅棗燉湯	水果	5.5	1.7	1.6	2.9	1	0	743
			豆干丁、素肉燥<煮>	高麗菜、冬粉<煮>		紅棗								
9/23	二	糙米飯	紅燒麵腸◎	黑胡椒銀芽	有機蔬菜	酸辣湯◎	鮮乳◎	5.5	1.6	1.5	2.9	0	1	823
			麵腸<煮>	豆芽菜、海帶絲、紅蘿蔔絲<煮>		豆腐、木耳								
9/24	三	番茄義大利麵◎	手工油腐釀◎	炸薯條◎	TAP蔬菜	蘑菇濃湯◎	水果	6.0	1.6	1.6	4.0	1	0	820
特餐			油豆腐、素肉燥<煮>	薯條<炸>		蘑菇、雞蛋								
9/25	四	紫米飯	三杯杏鮑菇	香菇蒸蛋◎	TAP蔬菜	大麥黑豆山粉圓◎	優格◎	5.8	1.9	1.6	2.6	0	1	856
			杏鮑菇<煮>	香菇、雞蛋<蒸>		黑豆、山粉圓								
9/26	五	玉米飯	沙茶烤麩◎	木須扁蒲	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.8	2.0	1.6	2.9	1	0	787
			烤麩<煮>	扁蒲、木耳<煮>		紅蘿蔔、白蘿蔔								
9/29	一	教師節放假												
9/30	二	糙米飯	酥炸百頁◎	薑絲冬瓜	有機蔬菜	海芽豆腐湯◎	水果	5.5	1.7	1.6	4.0	1	0	793
			百頁豆腐<炸>	冬瓜、香菇<煮>		海帶芽、豆腐								

* 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

<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！