



八里國中午餐菜單 115年8/31-9月

※提醒：魚類已去刺加工，惟恐仍有殘留，食用時請小心魚刺，避免誤食。

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	油脂整果種子	水果	乳品	熱量
8/31	一	藜麥飯	咖哩雞	椒鹽油腐◎	TAP蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	5.8	2.7	1.6	4.0	1	0	889
			雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	油豆腐<炸>		青木瓜、豬骨								
9/1	二	糙米飯	筍香燒肉	彩繪雙花菜	有機蔬菜	冬瓜雞湯	保久乳◎	5.5	2.5	2.0	2.9	0	1	903
			筍干、豬肉<煮>	花椰菜、青花菜、紅蘿蔔<煮>		冬瓜、骨髓丁								
9/2	三	南瓜飯	香滷雞排	宜蘭西魯肉	TAP蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5.5	2.5	1.6	2.9	1	0	803
			雞排<煮>	白菜、木耳<煮>		榨菜、豬肉								
9/3	四	蕎麥飯	泰式打拋肉◎	海帶芽炒蛋◎	TAP蔬菜	紅豆湯	豆奶◎	5.8	3.7	1.6	2.9	0	0	854
			豬肉、番茄、豆干丁<煮>	雞蛋、海帶芽<炒>		紅豆								
9/4	五	鮮菇炊飯	照燒雞翅	酥炸鍋貼X2◎	TAP蔬菜	地瓜濃湯◎	水果	6.0	2.7	1.3	4.0	1	0	895
特餐			雞翅<煮>	鍋貼<炸>		地瓜、雞蛋								
9/7	一	燕麥飯	白醬燒肉◎	蝦香高麗菜★	TAP蔬菜	鮮味蘿蔔湯◎	水果	5.8	2.4	1.8	2.9	1	0	822
			馬鈴薯、洋蔥、豬肉<煮>	高麗菜、豬肉、蝦米<煮>		柴魚、蘿蔔								
9/8	二	糙米飯	香酥魚丁◎	麻婆豆腐◎	有機蔬菜	愛玉湯	優酪乳◎	5.5	2.7	1.3	3.8	0	1	941
			烏魚丁<炸>	豆腐、絞肉<煮>		愛玉								
9/9	三	玉米飯	飄香雞腿	香菇蒸蛋◎	TAP蔬菜	筍片排骨湯	海苔	5.5	2.7	1.3	2.9	0	0	751
			雞腿<煮>	香菇、雞蛋<蒸>		筍片、排骨								
9/10	四	芝麻飯◎	壽喜燒肉片	塔香海茸	TAP蔬菜	番茄豆腐蛋湯◎	鮮乳◎	5.5	2.5	1.6	2.9	0	1	893
			豬肉、干片<煮>	海茸<煮>		番茄、豆腐、雞蛋								
9/11	五	地瓜飯	梅香翅小腿X2	肉末冬瓜	TAP蔬菜	金針排骨湯	水果	5.8	2.5	1.6	4.0	1	0	874
			翅小腿<炸>	冬瓜、絞肉<煮>		金針、龍骨丁								
9/14	一	紫米飯	椰香咖哩豬	黃瓜肉片	TAP蔬菜	紫菜金菇湯	水果	6.0	2.7	1.6	2.9	1	0	853
			豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	大黃瓜、肉片<煮>		紫菜、金針菇								
9/15	二	糙米飯	雞排佐糖醋醬	奶油白菜	有機蔬菜	小魚味噌湯◎	鮮乳◎	5.5	2.5	1.8	4.0	0	1	948
			雞排<炸>	大白菜、香菇<煮>		豆腐、小魚乾								
9/16	三	胚芽飯	香滷肉燥◎	菜脯炒蛋◎	TAP蔬菜	黃金小米粥	水果	5.8	2.7	1.3	2.9	1	0	832
蔬食日			香菇、豬肉、豆干<煮>	菜脯、雞蛋<煮>		小米、豬肉								
9/17	四	薏仁飯	蒜香雞翅	家常滷味◎	TAP蔬菜	綠豆芋圓湯	優格◎	5.8	2.4	1.6	4.0	0	1	956
			雞翅<炸>	豬血糕、豆干<煮>		綠豆、芋圓								
9/18	五	小米飯	黑胡椒肉柳	扁蒲燴黑輪	TAP蔬菜	鮮蔬蛋花湯◎	水果	5.5	2.5	1.8	2.9	1	0	808
			豬肉、洋蔥<煮>	扁蒲、黑輪<煮>		蔬菜、雞蛋								
9/21	一	南瓜飯	塔香三杯雞	螞蟻上樹	TAP蔬菜	冬瓜魚丸湯◎	水果	5.8	2.5	1.6	2.9	1	0	824
			雞肉、九層塔<煮>	高麗菜、冬粉<煮>		冬瓜、魚丸								
9/22	二	番茄義大利麵◎	香滷豬排	芝麻球X2◎	有機蔬菜	玉米豆腐湯◎	優酪乳◎	6.0	2.7	1.3	4.0	0	1	985
特餐			帶骨大排<煮>	芝麻球<炸>		玉米、豆腐								
9/23	三	胚芽飯	鹹酥雞	茶香滷蛋◎	TAP蔬菜	肉骨茶湯	小饅頭餅乾◎	5.5	2.8	1.3	4.0	0	0	808
			雞肉<炸>	雞蛋<煮>		肉骨茶包、金針菇								
9/24	四	芝麻飯◎	黑干燒肉◎	銀芽三色	TAP蔬菜	黑糖珍珠	鮮乳◎	5.5	2.4	1.6	2.9	0	1	886
			黑豆干、豬肉<煮>	豆芽菜、紅蘿蔔、海帶絲<煮>		珍珠								
9/25	五	中秋節放假												
9/28	一	教師節放假												
9/29	二	糙米飯	五香雞排	泡菜豆腐◎	有機蔬菜	海結大骨湯	優酪乳◎	5.5	2.7	1.6	2.9	0	1	908
			雞排<煮>	豆腐、泡菜<煮>		海帶結、大骨								
9/30	三	玉米飯	腐乳豬◎	絲瓜炒蛋◎	TAP蔬菜	紅棗雞湯	水果	5.5	2.7	1.6	4.0	1	0	868
			豬肉<炸>	絲瓜、雞蛋<煮>		紅棗、雞肉								

* 本菜單之豆製品及玉米皆為非基改，肉品及雞蛋則使用三章一0等國產品，未使用輻射污染食品，請安心食用。
* 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！

圖片來源：行政院政策廣告