



八里國中午餐菜單 115年8/31-9月〈素食〉

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	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量
8/31	一	藜麥飯	咖哩洋芋	椒鹽油腐◎	TAP蔬菜	青木瓜湯	水果	5.8	1.9	1.6	4.0	1	0	829
			馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	油豆腐<炸>		青木瓜								
9/1	二	糙米飯	八角豆包◎	彩繪雙花菜	有機蔬菜	冬瓜湯	保久乳◎	5.5	1.7	2.0	2.9	0	1	843
			豆包<滷>	花椰菜、青花菜、紅蘿蔔<煮>		冬瓜								
9/2	三	南瓜飯	蜜糖四分干◎	香滷白菜	TAP蔬菜	榨菜湯	水果	5.5	1.7	1.6	2.9	1	0	743
			四分干<炒>	白菜、木耳<煮>		榨菜								
9/3	四	蕎麥飯	香滷杏鮑菇	海帶芽炒蛋◎	TAP蔬菜	紅豆湯	豆奶◎	5.8	2.9	1.6	2.9	0	0	794
			杏鮑菇<滷>	雞蛋、海帶芽<炒>		紅豆								
9/4	五	鮮菇炊飯	焗烤味噌豆腐◎	紅豆金棗X2◎	TAP蔬菜	地瓜濃湯◎	水果	6.0	1.9	1.3	4.0	1	0	835
特餐			豆腐<烤>	紅豆金棗<炸>		地瓜、雞蛋								
9/7	一	燕麥飯	滷油豆腐◎	菇香高麗菜	TAP蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.8	1.6	1.8	2.9	1	0	762
			油豆腐<滷>	高麗菜、鮮菇<煮>		蘿蔔								
9/8	二	糙米飯	鹽烤馬鈴薯	麻婆豆腐◎	有機蔬菜	愛玉湯	優酪乳◎	5.5	1.9	1.3	2.7	0	1	832
			馬鈴薯<烤>	豆腐、素絞肉<煮>		愛玉								
9/9	三	玉米飯	枸杞金瓜	香菇蒸蛋◎	TAP蔬菜	筍片湯	海苔	5.5	1.9	1.3	2.7	0	0	682
			枸杞、南瓜<煮>	香菇、雞蛋<蒸>		筍片								
9/10	四	芝麻飯◎	香椿豆腐◎	塔香海茸	TAP蔬菜	番茄豆腐蛋湯◎	鮮乳◎	5.5	1.7	1.6	2.9	0	1	833
			豆腐<煮>	海茸<煮>		番茄、豆腐、雞蛋								
9/11	五	地瓜飯	椒鹽豆干◎	薑絲冬瓜	TAP蔬菜	金針湯	水果	5.8	1.7	1.6	4.0	1	0	814
			豆干<炸>	冬瓜、薑絲<煮>		金針								
9/14	一	紫米飯	宮保凍豆腐◎	黃瓜鮮炒	TAP蔬菜	紫菜金菇湯	水果	6.0	1.9	1.6	2.9	1	0	793
			凍豆腐<燒>	大黃瓜、鮮菇<煮>		紫菜、金針菇								
9/15	二	糙米飯	五香豆包◎	奶油白菜	有機蔬菜	味噌湯◎	鮮乳◎	5.5	1.7	1.8	2.9	0	1	838
			豆包<滷>	大白菜、香菇<煮>		豆腐、味噌								
9/16	三	胚芽飯	香滷素燥◎	菜脯炒蛋◎	TAP蔬菜	南瓜小米粥	水果	5.8	1.9	1.3	2.9	1	0	772
			香菇、素絞肉<煮>	菜脯、雞蛋<煮>		小米、南瓜								
9/17	四	薏仁飯	手工油腐釀◎	家常滷味◎	TAP蔬菜	綠豆芋圓湯	優格◎	5.8	1.6	1.6	2.7	0	1	838
			油豆腐<煮>	紫米糕、豆干<煮>		綠豆、芋圓								
9/18	五	小米飯	鐵板豆腐◎	紅絲扁蒲	TAP蔬菜	鮮蔬蛋花湯◎	水果	5.5	1.7	1.8	2.9	1	0	748
			豆腐、甜椒<煮>	扁蒲、紅蘿蔔<煮>		蔬菜、雞蛋								
9/21	一	南瓜飯	糖醋烤魷◎	螞蟥上樹◎	TAP蔬菜	冬瓜素丸湯◎	水果	5.8	1.7	1.6	2.9	1	0	764
			烤魷<燒>	高麗菜、冬粉<煮>		冬瓜、素丸								
9/22	二	番茄義大利麵◎	豆包PIZZA◎	芝麻球X2◎	有機蔬菜	玉米豆腐湯◎	優酪乳◎	6.0	1.9	1.3	3.8	0	1	916
特餐			豆包、起司<烤>	芝麻球<炸>		玉米、豆腐								
9/23	三	胚芽飯	梅干苦瓜	茶香滷蛋◎	TAP蔬菜	肉骨茶湯	小饅頭餅乾◎	5.5	2.0	1.3	2.9	0	0	698
			苦瓜、梅干菜<煮>	雞蛋<煮>		肉骨茶包、金針菇								
9/24	四	芝麻飯◎	醬燒黑干◎	銀芽三色	TAP蔬菜	黑糖珍珠	鮮乳◎	5.5	1.6	1.6	2.9	0	1	826
			黑干<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	魚香茄子	泡菜豆腐◎	有機蔬菜	海結湯	優酪乳◎	5.5	1.9	1.6	2.9	0	1	848
			茄子<煮>	豆腐、泡菜<煮>		海帶結								
9/30	三	玉米飯	醬拌金針菇	絲瓜炒蛋◎	TAP蔬菜	紅棗燉湯	水果	5.5	1.9	1.6	2.9	1	0	758
			金針菇<煮>	絲瓜、雞蛋<煮>		紅棗								

* 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Q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