



八里國中午餐菜單-114年3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
3/3	一	紫米飯	鹹酥雞	洋蔥炒蛋◎	TAP蔬菜	豆薯大骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
			雞肉<炸>	洋蔥, 雞蛋<煮>		豆薯, 豬骨								
3/4	二	糙米飯	打拋豬肉	黃瓜肉片	有機蔬菜	花生芋圓湯◎	保久乳◎	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
			豬肉, 番茄<煮>	大黃瓜, 豬肉<煮>		花生, 芋圓, 地瓜圓								
3/5	三	玉米飯	五香雞排	螞蟻上樹	TAP蔬菜	味噌湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			雞排<煮>	高麗菜, 冬粉<煮>		豆腐, 味噌								
3/6	四	小米飯	白醬燒肉◎	香酥油腐◎	TAP蔬菜	海芽蛋花湯◎	豆奶◎	5.6	3.2	1.6	4.0	0	0	852
			馬鈴薯, 豬肉<煮>	油豆腐<炸>		海帶芽, 雞蛋								
3/7	五	芝麻飯◎	檸香雞翅	冬瓜麵輪◎	TAP蔬菜	肉羹湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			雞翅<煮>	冬瓜, 麵輪<煮>		肉羹, 白菜								
3/10	一	紅藜飯	黑干燒肉◎	絲瓜豆簽◎	TAP蔬菜	筍香排骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.7	1	0	817
		豆干, 豬肉<煮>	絲瓜, 豆簽<煮>	筍片, 豬骨										
3/11	二	香鬆飯◎	香滷雞腿	芝麻球X2◎	有機蔬菜	南瓜濃湯◎	優酪乳◎	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
特餐			雞腿<煮>	芝麻球<炸>		南瓜, 雞蛋								
3/12	三	麥片飯◎	腐乳豬肉	奶油白菜◎	TAP蔬菜	紅豆小米湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
		豬肉<炸>	白菜, 豬肉<煮>	紅豆, 小米										
3/13	四	胚芽飯	馬鈴薯燒雞	飄香滷味◎	TAP蔬菜	玉米段湯	鮮乳◎	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897
		馬鈴薯, 雞肉<煮>	豆干, 蘿蔔, 海帶結<煮>	玉米段										
3/14	五	地瓜飯	醬燒大排	柴魚蒸蛋◎	TAP蔬菜	金針雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
		帶骨大排<煮>	液蛋<蒸>	金針, 骨髓丁										
3/17	一	五穀飯◎	香酥魚丁◎	玉米炒蛋◎	TAP蔬菜	米粉湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
蔬食日			烏魚丁<炸>	玉米, 雞蛋<煮>		米粉, 香菇								
3/18	二	糙米飯	蒜香雞排	肉片高麗菜	有機蔬菜	紫菜金菇湯	鮮乳◎	5.6	2.6	1.5	2.8	0	1	901
		雞排<煮>	豬肉, 高麗菜<煮>	紫菜, 金針菇										
3/19	三	燕麥飯◎	地瓜燒肉	麻婆豆腐◎	TAP蔬菜	冬瓜雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
		地瓜, 豬肉<煮>	豆腐, 豬肉<煮>	冬瓜, 骨髓丁										
3/20	四	蕎麥飯	叻沙雞丁	花枝丸x2◎	TAP蔬菜	西米露	優格◎	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
		馬鈴薯, 雞肉<煮>	花枝丸<炸>	西谷米										
3/21	五	紫米飯	鐵路豬排	菇香花椰菜	TAP蔬菜	大滷湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
		帶骨豬排<煮>	金針菇, 花椰菜<煮>	雞蛋, 豆腐										
3/24	一	南瓜飯	三杯雞	蝦香扁蒲★	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
		雞肉, 九層塔<煮>	扁蒲, 蝦米<煮>	雞蛋, 番茄										
3/25	二	糙米飯	筍乾燒肉	茶香滷蛋◎	有機蔬菜	地瓜甜湯	優酪乳◎	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
		筍干, 豬肉<煮>	水煮蛋<煮>	地瓜										
3/26	三	歐巴炸醬麵◎	香酥雞翅	泡菜年糕	TAP蔬菜	韓式豆腐湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
異國特餐			雞翅<炸>	大白菜, 年糕<煮>		豆腐, 豬骨								
3/27	四	玉米飯	沙茶肉柳◎	薑絲海根	TAP蔬菜	牛蒡雞湯	鮮乳◎	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
		豬肉, 豆干<煮>	海帶根<煮>	牛蒡, 骨髓丁										
3/28	五	紅藜飯	虱目魚排X2◎	芝香四季豆◎	TAP蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	5.5	2.7	1.6	4.0	1	0	868
		虱目魚排<炸>	四季豆, 芝麻<煮>	青木瓜, 豬骨										
3/31	一	燕麥飯◎	糖醋雞丁	洋芋炒蛋◎	TAP蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5.7	2.9	1.3	4.0	1	0	889
		雞肉, 洋蔥<炸>	洋芋, 雞蛋<煮>	榨菜, 豬肉										
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		9次	10次	20次		1次		2次		2次		9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

預防「諾羅病毒」 用餐要注意...

諾羅病毒特性：傳染力快速且廣泛，少量病毒即可致病。
好發期間：11月~3月。
傳染途徑：接觸到患者排泄物或嘔吐物，
或食入被汙染的水或食品而感染。
主要症狀：嘔吐、水樣腹瀉及倦怠等。



為了確保大家的飲食衛生，
盛裝菜餚時，
請務必戴上口罩、避免交談，
預防口沫進入食物中。



酒精無法殺滅諾羅病毒
要落實洗手哦！

