



八里國中午餐菜單-114年3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
3/3	一	紫米飯	鹽烤馬鈴薯	九層塔炒蛋◎	TAP蔬菜	菇香蘿蔔湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			馬鈴薯<烤>	九層塔、雞蛋<煮>		蘿蔔、香菇								
3/4	二	糙米飯	蜜糖四分干◎	黃瓜鵪蛋◎	有機蔬菜	花生芋圓湯◎	保久乳◎	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
			四分干<煮>	大黃瓜、鵪蛋<煮>		花生、芋圓、地瓜圓								
3/5	三	玉米飯	五香豆包◎	螞蟻上樹	TAP蔬菜	味噌湯◎	水果	5.7	2.8	1.6	2.5	1	0	822
			豆包<煮>	高麗菜、冬粉<煮>		豆腐、味噌								
3/6	四	小米飯	紅燒茄子	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
			茄子<煮>	油豆腐<炸>		海帶芽、雞蛋								
3/7	五	芝麻飯◎	香滷大四角◎	冬瓜麵輪◎	TAP蔬菜	素肉羹湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			四角豆腐<煮>	冬瓜、麵輪<煮>		素肉羹、白菜								
3/10	一	紅藜飯	大溪黑干◎	絲瓜豆簽◎	TAP蔬菜	筍香湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			黑豆干<煮>	絲瓜、豆簽<煮>		筍片								
3/11	二	香鬆飯◎	焗烤味噌豆腐◎	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			豆腐、味噌<烤>	芝麻球<炸>		南瓜、雞蛋								
3/12	三	麥片飯◎	紅燒麵腸◎	奶油白菜◎	TAP蔬菜	紅豆小米湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			麵腸<煮>	白菜、香菇<煮>		紅豆、小米								
3/13	四	胚芽飯	醬燒烤魷◎	飄香滷味◎	TAP蔬菜	玉米段湯	鮮乳◎	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
			烤魷<煮>	紫米糕、蘿蔔、豆干<煮>		玉米段								
3/14	五	地瓜飯	酥炸百頁◎	日式蒸蛋◎	TAP蔬菜	金針湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
			百頁豆腐<炸>	雞蛋<蒸>		金針								
3/17	一	五穀飯◎	枸杞南瓜	玉米炒蛋◎	TAP蔬菜	米粉湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.8	1	0	821
			南瓜、枸杞<煮>	玉米、雞蛋<煮>		米粉、香菇								
3/18	二	糙米飯	豆皮捲◎	紅絲高麗菜	有機蔬菜	紫菜金菇湯	鮮乳◎	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
			豆皮、紅蘿蔔<炸>	紅蘿蔔、高麗菜<煮>		紫菜、金針菇								
3/19	三	燕麥飯◎	梅干苦瓜	麻婆豆腐◎	TAP蔬菜	冬瓜素丸子湯◎	水果	5.5	2.9	1.6	2.5	1	0	815
			苦瓜、梅干菜<煮>	豆腐、素絞肉<煮>		冬瓜、素丸子								
3/20	四	蕎麥飯	香滷素肚◎	麻油杏鮑菇	TAP蔬菜	西米露	優格◎	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
			素肚<煮>	杏鮑菇<煮>		西谷米								
3/21	五	紫米飯	絲瓜凍豆腐◎	菇香花椰菜	TAP蔬菜	大滷湯◎	水果	5.5	2.8	1.8	2.6	1	0	817
			絲瓜、凍豆腐<煮>	金針菇、花椰菜<煮>		雞蛋、豆腐								
3/24	一	南瓜飯	芋頭豆腐煲◎	清炒扁蒲	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			芋頭、豆腐<煮>	扁蒲、紅蘿蔔<煮>		雞蛋、番茄								
3/25	二	糙米飯	五香白玉	茶香滷蛋◎	有機蔬菜	地瓜甜湯	優酪乳◎	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887
			白蘿蔔<煮>	水煮蛋<煮>		地瓜								
3/26	三	歐巴炸醬麵◎	手工油腐釀◎	泡菜年糕	TAP蔬菜	韓式豆腐湯◎	水果	5.5	2.9	1.6	2.7	1	0	824
異國特餐			油豆腐<煮>	大白菜、年糕<煮>		豆腐、鮮菇								
3/27	四	玉米飯	芹香蘭花干◎	薑絲海根	TAP蔬菜	牛蒡湯	鮮乳◎	5.6	2.7	1.6	2.8	0	1	911
			芹菜、蘭花干<煮>	海帶根<煮>		牛蒡湯								
3/28	五	紅藜飯	毛豆炒蛋◎	芝香四季豆◎	TAP蔬菜	青木瓜湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			毛豆、雞蛋<煮>	四季豆、芝麻<煮>		青木瓜								
3/31	一	燕麥飯◎	彩繪金針菇	洋芋炒蛋◎	TAP蔬菜	榨菜湯	水果	5.6	2.8	1.6	2.5	1	0	815
			金針菇、紅蘿蔔<煮>	洋芋、雞蛋<煮>		榨菜								

* 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。

不生飲生食



務必徹底加熱！

酒精無法殺滅諾羅病毒
要落實洗手哦！

勤洗手



留意備餐人員
健康



落實環境清消

