



八里國中午餐菜單-113年10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
10/1	二	糙米飯	五香豆包 豆包<煮>	紅絲高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜<煮>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887
10/2	三	麥片飯	烤地瓜 地瓜<烤>	番茄炒蛋 番茄、雞蛋<煮>	TAP蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
10/3	四	五穀飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	彩繪花椰菜 花椰菜、金針菇<煮>	TAP蔬菜	髮菜素肉羹湯 素肉羹、髮菜	豆奶	5.6	3.5	1.6	2.6	0	0	812
10/4	五	藜麥飯	枸杞南瓜 南瓜、枸杞<煮>	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉<煮>	TAP蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/7	一	麥片飯	蘭花干 蘭花干<煮>	白菜滷 大白菜、香菇<煮>	TAP蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/8 異國特餐	二	日式炒麵	芋頭餅 芋頭、餅干<炸>	秋葵蒸蛋 秋葵、雞蛋<蒸>	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
10/9	三	地瓜飯	咖哩油腐 油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	鹽烤馬鈴薯 馬鈴薯<烤>	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/10	四	國慶日放假												
10/11	五	芝麻飯	香炒龍鬚菜 龍鬚菜<煮>	南瓜豆腐煲 南瓜、豆腐<煮>	TAP蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
10/14	一	蕎麥飯	奶油玉米 玉米<烤>	茶香滷蛋 雞蛋<煮>	TAP蔬菜	米粉湯 米粉、香菇	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/15	二	糙米飯	黑胡椒毛豆莢 毛豆<煮>	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪<煮>	有機蔬菜	玉米段湯 玉米段湯	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
10/16	三	雜糧飯	紅燒麵腸 麵腸<煮>	關東煮 蘿蔔、油豆腐<煮>	TAP蔬菜	金針湯 金針花	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/17	四	紫米飯	素獅子頭 豆腐<炸>	黃瓜鵪鶉蛋 大黃瓜、鵪鶉蛋<煮>	TAP蔬菜	檸檬山粉圓 山粉圓	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
10/18	五	南瓜飯	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	九層塔烘蛋 九層塔、雞蛋<煮>	TAP蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
10/21	一	燕麥飯	香椿豆腐 豆腐、香椿醬<煮>	塔香海草 海草、九層塔<煮>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/22	二	糙米飯	番茄盅 番茄<烤>	鮮菇炒蛋 鮮菇、雞蛋<煮>	有機蔬菜	仙草湯 仙草湯	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.3	0	1	878
10/23	三	芝麻飯	大溪黑干 黑豆干<煮>	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉<煮>	TAP蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/24	四	小米飯	糖醋烤麩 烤麩<煮>	玉米三色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	酸菜豆腐湯 酸菜、豆腐	優格	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
10/25	五	地瓜飯	紅燒茄子 茄子<煮>	酥炸豆腐 油豆腐<炸>	TAP蔬菜	鮮菇蛋花湯 鮮菇、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
10/28	一	薏仁飯	梅干苦瓜 梅干菜、苦瓜<煮>	鐵板油腐 甜椒、油豆腐<煮>	TAP蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/29 特餐	二	白醬義大利麵	手工油腐釀 油豆腐、<蒸>	芝麻球X2 芝麻球<炸>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、洋芋	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
10/30	三	芝麻飯	乾煸四季豆 四季豆<煮>	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	紅白蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/31	四	玉米飯	回鍋干片 高麗菜、豆干片<煮>	木須扁蒲 扁蒲、木耳<煮>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 粉圓	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897

* 每日供應之附餐由「行政院推動偏鄉學校精進午餐方案」補助



『營養午餐青菜吃光光』活動來囉!

對象：全校各班

時間：10/1~10/31，共計22天

活動辦法：

1. 班級將營養午餐供應之**青菜**吃完。
2. 餐桶送回廚房時，由營養師及廚房工作人員檢查各班餐桶有無剩餘青菜，**青菜吃光者，可得1點**。
3. 每日於**學務處公佈欄**更新計分。

獎勵：

1. 班級累計達22點(100%)者：
每班可獲得**2500元加菜金**。
2. 各班累計達18點(含)以上(80%)~未達22點者：
每班可獲得**2000元加菜金**。

