



八里國中午餐菜單-113年10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
10/1	二	糙米飯	咕咾肉 豬肉、彩椒<炸>	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	4.0	0	1	955
10/2	三	麥片飯	五香雞腿 雞腿<煮>	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	年糕燒肉 年糕、豬肉<煮>	彩繪花椰菜 花椰菜、金針菇<煮>	TAP蔬菜	髮菜肉羹湯 肉羹、髮菜	豆奶	5.6	3.5	1.6	2.5	0	0	807
10/4	五	藜麥飯	香酥雞翅 雞翅<炸>	麻婆豆腐 豆腐、絞肉<煮>	TAP蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
10/7	一	麥片飯	香滷豬排 帶骨豬排<煮>	宜蘭西魯肉★ 大白菜、香菇<煮>	TAP蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞腿丁	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/8 異國特餐	二	日式炒麵	唐揚雞 雞肉<炸>	柴魚蒸蛋 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	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>	玉米餅X2 玉米餅<炸>	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
10/10	四	國慶日放假												
10/11	五	芝麻飯	蜜汁雞排 雞腿<煮>	南瓜豆腐煲 南瓜、豆腐<煮>	TAP蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、雞骨丁	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
10/14 蔬食日	一	蕎麥飯	泡菜魚丁 泡菜、烏魚丁<煮>	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	日式豬排 里肌肉排<炸>	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪<煮>	有機蔬菜	玉米段湯 玉米段	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
10/16	三	雜糧飯	冰糖雞翅 雞翅<煮>	關東煮 豬血糕、油豆腐<煮>	TAP蔬菜	金針排骨湯 金針花、雞骨丁	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/17	四	紫米飯	洋蔥豬柳 洋蔥、豬肉<煮>	黃瓜肉片 大黃瓜、豬肉<煮>	TAP蔬菜	檸檬山粉圓 山粉圓	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
10/18	五	南瓜飯	義式香料雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉<煮>	花枝丸X2 花枝丸<炸>	TAP蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
10/21	一	燕麥飯	主廚豬排 帶骨豬排<煮>	塔香海草 海草、九層塔<煮>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、雞骨丁	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/22	二	糙米飯	紅糟雞丁 雞肉<炸>	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋<煮>	有機蔬菜	仙草湯 仙草湯	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
10/23	三	芝麻飯	黑干燒肉 黑干、豬肉<煮>	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉<煮>	TAP蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞腿丁	水果	5.5	2.8	1.6	2.4	1	0	803
10/24	四	小米飯	五香雞排 雞排<煮>	玉米絞肉 玉米、豬肉<煮>	TAP蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	優格	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
10/25	五	地瓜飯	叻沙豬肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔<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	香酥蝦排x2★ 蝦排<炸>	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	4.0	1	0	875
10/29 特餐	二	培根義大利麵	迷迭香雞翅 雞排<煮>	芝麻球X2 芝麻球<炸>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、洋蔥	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
10/30	三	芝麻飯	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥<燒>	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞腿丁	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
10/31	四	玉米飯	蔥爆雞丁 雞肉<煮>	蝦香扁蒲★ 扁蒲、豬肉、蝦米<煮>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 粉圓	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.5	0	1	897
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 2次		豬肉 10次	雞肉 10次	生鮮食材 21次	調理食品 1次	魚、肉類 2次		其他 4次	油炸品 10次	甜湯 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

* 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：

- 班級將營養午餐供應之**青菜**吃完。
- 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。**
- 每日於**學務處公佈欄**更新計分。

獎勵：

- 班級累計達22點(100%)者：每班可獲得**2500元加菜金**。
- 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**。

