八里國中午餐菜單-114年4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
4/1	二	糙米飯	咖哩油腐◎ 油豆腐.馬鈴薯.紅蘿蔔<煮>	玉米餅X2◎ 玉米餅<炸>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔.白蘿蔔	保久乳◎	5.3	2.4	1.5	4.0	0	1	919
4/2	三	玉米飯	素獅子頭◎ 豆腐<炸>	彩繪黃瓜 黃瓜.鮮菇<煮>	TAP蔬菜	味噌湯◎ 豆腐.味噌	水果	5.2	2.2	1.6	4.0	1	0	809
4/3	四	兒童清明連假												
4/4	五	兒童清明連假												
4/7 特餐	一	雜糧 野菇飯◎	起司豆腐烘蛋◎ 豆腐.蛋<烤>	醬燒年糕 年糕.泡菜<煮>	TAP蔬菜	玉米段湯 玉米段	水果	5.8	2.7	1.6	2.8	1	0	835
4/8	二	糙米飯	白醬洋芋◎ 馬鈴薯.紅蘿蔔<煮>	虎皮蛋◎ 雞蛋<炸>	有機蔬菜	黑糖粉圓 粉圓	鮮乳◎	5.3	2.2	1.4	4.0	0	1	901
4/9	三	麥片飯◎	蜜糖四分干◎ 豆干<滷>	醬燒冬瓜 冬瓜.香菇<煮>	TAP蔬菜	酸菜粉絲湯 酸菜.冬粉	水果	5.5	2.8	1.7	2.5	1	0	810
4/10	四	胚芽飯	芝麻海帶結◎ 海帶結.芝麻<煮>	麻婆豆腐◎ 豆腐.素絞肉<煮>	TAP蔬菜	筍片湯 筍片	豆奶◎	5.6	3.5	1.6	2.5	0	0	807
4/11	五	地瓜飯	小瓜素雞◎ 小黃瓜.素雞<炒>	彩繪花椰菜 花椰菜.金針菇<煮>	TAP蔬菜	南瓜濃湯◎ 雞蛋.南瓜	水果	5.5	2.7	1.8	2.6	1	0	810
4/14	一	五穀飯◎	沙茶豆包◎ 豆包<煮>	芹香高麗菜 芹菜.高麗菜<煮>	TAP蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
4/15	二	糙米飯	鍋燒凍腐◎ 凍豆腐.蔬菜<煮>	木須扁蒲 木耳.扁蒲<煮>	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	優酪乳◎	5.6	2.6	1.5	2.8	0	1	901
4/16	三	小米飯	番茄盅◎ 番茄.起司	香菇蒸蛋◎ 香菇.蒸蛋<蒸>	TAP蔬菜	素蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.香菇	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
4/17	四	蕎麥飯◎	紅燒豆腐◎ 豆腐<燒>	梅香薯條 薯條.梅子粉<炸>	TAP蔬菜	番茄豆腐湯◎ 番茄.豆腐	鮮乳◎	5.5	2.4	1.4	4.0	0	1	930
4/18	五	紫米飯	大溪黑干◎ 大黑豆干<煮>	絲瓜豆簽◎ 絲瓜.豆簽<煮>	TAP蔬菜	海芽蛋花湯◎ 海帶芽.雞蛋	水果	5.5	2.5	1.6	2.6	1	0	790
4/21	一	南瓜飯	糖醋麵腸 麵腸<炸>	香滷白菜 白菜.香菇<煮>	TAP蔬菜	金針湯 金針花	水果	5.3	2.2	1.5	4.0	1	0	814
4/22	二	糙米飯	梅干苦瓜 梅干.苦瓜<煮>	菜脯炒蛋◎ 菜脯.雞蛋<煮>	有機蔬菜	檸檬山粉圓 檸檬汁.山粉圓	鮮乳◎	5.3	2.6	1.5	2.6	0	1	871
4/23	三	燕麥飯◎	香滷蘭花干◎ 蘭花干<煮>	玉米干丁 玉米.豆干丁.毛豆仁<煮>	TAP蔬菜	香菇燉湯 香菇	水果	5.6	2.8	1.3	2.6	1	0	812
4/24	四	紅藜飯	奶皇包◎ 奶皇包<蒸>	鐵板豆腐◎ 豆腐.甜椒<煮>	TAP蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.薑絲	優格◎	5.6	2.7	1.4	2.6	0	1	897
4/25 異國特餐	五	白醬 義大利麵◎	豆包披薩◎ 豆包<烤>	奶酥餐包◎ 餐包	TAP蔬菜	蘑菇濃湯◎ 蘑菇.雞蛋	水果	5.8	2.8	1.6	2.5	1	0	829
4/28	一	芝麻飯◎	芋頭餅◎ 芋頭<炸>	三色蒸蛋◎ 三色豆.雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔.素丸子	水果	5.5	1.9	1.2	4.0	1	0	798
4/29	二	糙米飯	紅燒茄子 茄子<煮>	香酥百頁◎ 百頁.九層塔<炸>	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓	優酪乳◎	5.4	2.4	1.6	4.0	0	1	928
4/30	三	玉米飯	糖醋烤麩◎ 烤麩<煮>	海帶三絲◎ 海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	酸辣湯◎ 雞蛋.木耳.豆腐	水果	5.3	2.6	1.6	2.8	1	0	792

＊ 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

4月份舉辦『營養午餐青菜吃光光活動』

對象：全校各班　活動期間：114/4/1~4/30
(供餐日共20天)

快來參加吧！

【活動辦法】

1. 班級於每日中午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. 於學務處公佈欄更新班級每日計分。

【獎勵】

活動結束後統計各班計分---

1. 班級累計達20點者(100%)：每班可獲得2500元加菜金。
2. 各班累計達16點(含)~19點者(80%)：每班可獲得2000元加菜金。