



八里國中午餐菜單-114年5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
5/1	四	胚芽飯	香滷素肚◎ 素肚<滷>	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔<煮>	有機蔬菜	金針湯 金針湯	鮮乳◎	5.6	1.9	1.6	2.5	0	1	837
5/2	五	地瓜飯	三杯麵腸◎ 麵腸、九層塔<炒>	芝香敏豆◎ 芝麻、敏豆<煮>	TAP蔬菜	四神素湯 薏仁、山藥	水果	5.5	2.0	1.6	2.6	1	0	752
5/5	一	小米飯	紅燒杏鮑菇 杏鮑菇<燒>	白玉油腐◎ 白蘿蔔、油豆腐<煮>	TAP蔬菜	鳳梨苦瓜湯 鳳梨、苦瓜	水果	5.5	2.0	1.6	2.7	1	0	757
5/6 特餐	二	茄汁義大利麵◎	南洋蔬食咖哩◎ 油豆腐、馬鈴薯、花椰菜<煮>	芝麻球X2◎ 芝麻球<炸>	有機蔬菜	玉米濃湯◎ 雞蛋、玉米	保久乳◎	5.6	2.2	1.5	4.0	0	1	925
5/7	三	麥片飯◎	香烤地瓜 地瓜<烤>	菜脯炒蛋◎ 雞蛋、菜脯<煮>	TAP蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	水果	5.8	2.0	1.6	2.5	1	0	769
5/8	四	燕麥飯◎	酸甜蘭花干◎ 非基改蘭花干<煮>	白菜滷 白菜、香菇<煮>	TAP蔬菜	檸檬愛玉 檸檬汁、愛玉	豆奶◎	5.8	2.0	1.6	2.6	0	0	713
5/9	五	芝麻飯◎	手工油腐釀◎ 油豆腐<蒸>	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲<煮>	TAP蔬菜	海芽豆腐湯◎ 海帶芽、豆腐	水果	5.5	1.8	1.6	2.6	1	0	737
5/12	一	五穀飯◎	滷大四角◎ 非基改四角油豆腐<滷>	回鍋肉◎ 高麗菜、素三層肉<煮>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔	水果	5.5	2.0	1.6	2.6	1	0	752
5/13	二	糙米飯	味噌烤魷◎ 烤魷、味噌<煮>	起士醬青花菜◎ 青花菜、起司<煮>	有機蔬菜	紅棗銀耳 紅棗、銀耳	優酪乳◎	5.6	1.8	1.7	2.8	0	1	846
5/14	三	紫米飯	紅燒茄子 茄子<煮>	日式蒸蛋◎ 雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	黃瓜素丸湯◎ 大黃瓜、素丸	水果	5.7	1.8	1.6	2.8	1	0	760
5/15	四	蕎麥飯◎	大溪黑干◎ 大溪黑干<煮>	玉米餅X2◎ 玉米餅<炸>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯◎ 番茄、雞蛋	鮮乳◎	5.5	1.7	1.2	4.0	0	1	873
5/16	五	玉米飯	獅子頭◎ 豆腐<炸>	關東煮◎ 紫米高麗菜、油豆腐<煮>	TAP蔬菜	薑絲海根湯 薑絲、海帶根	水果	5.5	1.9	1.6	4.0	1	0	808
5/19	一	南瓜飯	酥炸百頁◎ 百頁豆腐<炸>	奶油白菜◎ 白菜、香菇<煮>	TAP蔬菜	大滷湯◎ 雞蛋、豆腐	水果	5.5	2.0	1.6	4.0	1	0	815
5/20	二	糙米飯	五香毛豆◎ 毛豆<煮>	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉<煮>	有機蔬菜	黃綠紅甜湯 地瓜、綠豆、紅豆	鮮乳◎	5.9	1.9	1.5	2.6	0	1	860
5/21 特餐	三	上海菜飯	鹽烤馬鈴薯 馬鈴薯<烤>	椒鹽炸蛋◎ 雞蛋<炸>	TAP蔬菜	古早味湯圓 湯圓、素肉絲	水果	6.0	1.4	1.6	4.0	1	0	805
5/22	四	小米飯	芝麻滷方干◎ 非基改豆干、芝麻<煮>	鐵板油腐◎ 甜椒、油豆腐<煮>	TAP蔬菜	豆薯燉湯 豆薯	優格◎	5.6	2.1	1.6	2.6	0	1	857
5/23	五	紅藜飯	彩椒素肚◎ 素肚、彩椒<煮>	大黃瓜炒蛋◎ 大黃瓜、雞蛋<煮>	TAP蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	1	0	785
5/26	一	燕麥飯◎	橙汁烤魷◎ 烤魷<煮>	木須扁蒲 扁蒲、木耳<煮>	TAP蔬菜	肉羹湯◎ 素肉羹、香菇	水果	5.5	1.7	1.6	2.5	1	0	725
5/27	二	糙米飯	醬燒金針菇 金針菇<煮>	酥炸豆腐◎ 油豆腐<炸>	有機蔬菜	綠豆粉條湯 綠豆、粉條	優格◎	5.9	1.8	1.6	4.0	0	1	918
5/28	三	薏仁飯	椒鹽炸地瓜餅◎ 地瓜<炸>	番茄炒蛋◎ 雞蛋、番茄<煮>	TAP蔬菜	筍片湯 筍片湯	水果	5.8	2.0	1.6	4.0	1	0	836
5/29	四	紫米飯	番茄燒豆包◎ 非基改豆包、番茄<煮>	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉<煮>	TAP蔬菜	味噌蛋花湯◎ 味噌、豆腐、雞蛋	鮮乳◎	5.6	1.9	1.6	2.5	0	1	837
5/30	五	端午連假												

* 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

你吃的午餐份量足夠嗎？ ▼▼打菜份量請看▼▼

主食



一碗 ~ 一碗半 (標準碗)

足夠的全穀雜糧類可以
增加飽足感，如果下午
很快就覺得餓，有可能是
飯吃太少囉!!

主菜



一支(塊)或一尖瓢

正餐主要的蛋白質來源
(豆魚蛋肉類)

副菜



一尖瓢

通常為全穀雜糧類、豆魚
蛋肉類與蔬菜類之
混和搭配

青菜



一尖瓢

蔬菜類，富含膳食纖維，除了
可促進腸胃蠕動、幫助排便順
暢外，也可增加飽足感，讓我
們不會很快就肚子餓!

湯品



一碗(湯料少許)

正餐的各類食物含有豐富
營養素，熱量也較低(相較
於零食飲料)，CP值
更高呢!!!

正餐份量剛剛好 體位維持沒煩惱