八里國中午餐菜單-114年1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

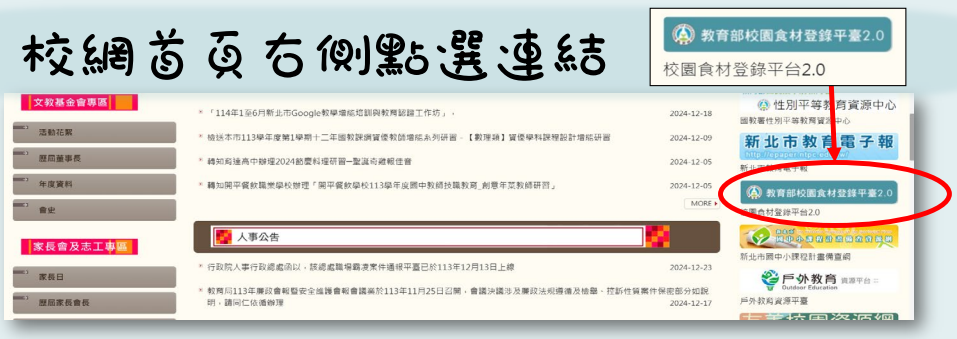
供餐廠商：愛欣食品

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
1/1	三	元旦放假												
1/2	四	五穀飯	炸蔬菜餅 紅蘿蔔.地瓜<炸>	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜<煮>	TAP蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	優格	5.6	3.2	1.6	4.0	0	1	1002
1/3	五	紫米飯	醬燒麵腸 麵腸<煮>	菇炒花椰菜 花椰菜.鮮菇<炒>	TAP蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
1/6	一	蕎麥飯	魚香茄子 茄子<煮>	茄汁豆腐 油豆腐<煮>	TAP蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	5.5	2.8	1.6	2.7	1	0	817
1/7	二	糙米飯	糖醋烤麩 烤麩<煮>	蔬炒結頭菜 結頭菜.紅蘿蔔<煮>	有機蔬菜	香菇燉湯 香菇	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
1/8 特餐	三	香鬆飯	素獅子頭 豆腐<炸>	香滷白菜 白菜.香菇<煮>	TAP蔬菜	酸辣湯 豆腐.雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
1/9	四	胚芽飯	香滷四分干 四分干<煮>	奶皇包 奶皇包<蒸>	TAP蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	豆奶	5.6	3.5	1.6	2.3	0	0	798
1/10	五	南瓜飯	醬拌金針菇 金針菇<煮>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	玉米段湯 玉米段	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
1/13	一	燕麥飯	大溪黑干 黑干<煮>	蔬炒海帶絲 海帶絲.豆干絲<炒>	TAP蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜.素丸	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
1/14	二	糙米飯	鹽烤馬鈴薯 馬鈴薯<烤>	虎皮蛋 雞蛋<炸>	有機蔬菜	紫菜鮮菇湯 紫菜.鮮菇	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
1/15	三	小米飯	五香豆包 豆包<煮>	黃瓜木耳 黃瓜.木耳<煮>	TAP蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇.雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
1/16	四	玉米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇<煮>	干丁肉燥 豆干丁.素肉燥<煮>	TAP蔬菜	椰果西米露 椰果.西谷米	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.7	0	1	906
1/17	五	藜麥飯	滷蘭花干 蘭花干<煮>	紅絲高麗菜 紅蘿蔔.高麗菜<煮>	TAP蔬菜	豆薯湯 豆薯湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
1/20	一	結業式不供餐												

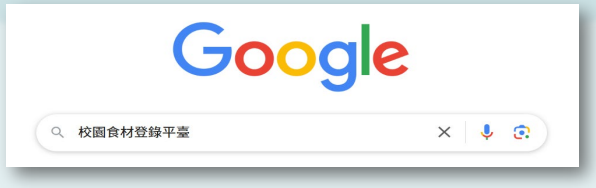
＊ 每日供應之附餐由「行政院推動偏鄉學校精進午餐方案」補助

「校園食材登錄平臺」 ☆讓你午餐資訊不漏接☆

1. 校網首頁右側點選連結



或直接搜尋關鍵字「校園食材登錄平臺」



2.「校園食材登錄平臺」畫面

圖片來源：校網、教育部校園食材登錄平臺