



# 八里國中午餐菜單-113年11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  |
|----------------|-----|-----|---|---|-------|---------------------------------|-----|------|-----------|-----|--------|----|----|-----|
| 11/1           | 五   | 藜麥飯 | 沙茶肉柳<br><small>肉柳·洋葱&lt;煮&gt;</small>     | 銀芽干絲<br><small>豆干絲·豆芽菜&lt;煮&gt;</small>     | TAP蔬菜 | 豆薯雞湯<br><small>豆薯·骨腿丁</small>   | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.5    | 1  | 0  | 808 |
| 11/4           | 一   | 小米飯 | 酥炸魚丁<br><small>烏魚丁&lt;炸&gt;</small>       | 哨子豆腐<br><small>番茄·油豆腐&lt;煮&gt;</small>      | TAP蔬菜 | 南瓜濃湯<br><small>南瓜·雞蛋</small>    | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 4.0    | 1  | 0  | 875 |
| 11/5           | 二   | 糙米飯 | 照燒雞排<br><small>雞排·芝麻&lt;煮&gt;</small>     | 黃瓜蔬炒<br><small>大黃瓜·豬肉&lt;炒&gt;</small>      | 有機蔬菜  | 椰香西米露<br><small>椰奶·西谷米</small>  | 保久乳 | 5.6  | 2.6       | 1.5 | 2.8    | 0  | 1  | 901 |
| 11/6           | 三   | 地瓜飯 | 筍乾燒肉<br><small>筍乾·豬肉&lt;煮&gt;</small>     | 白菜滷★<br><small>木耳·大白菜·蝦皮&lt;煮&gt;</small>   | TAP蔬菜 | 香菇雞湯<br><small>香菇·骨腿丁</small>   | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.5    | 1  | 0  | 808 |
| 11/7           | 四   | 香鬆飯 | 紅糟雞翅<br><small>雞翅&lt;炸&gt;</small>        | 三色蒸蛋<br><small>三色豆·雞蛋&lt;蒸&gt;</small>      | TAP蔬菜 | 玉米段湯<br><small>玉米段·大骨</small>   | 豆奶  | 5.6  | 3.2       | 1.6 | 4.0    | 0  | 0  | 852 |
| 11/8           | 五   | 紫米飯 | 黑胡椒豬柳<br><small>洋葱·豬肉&lt;煮&gt;</small>    | 螞蟻上樹<br><small>高麗菜·冬粉&lt;煮&gt;</small>      | TAP蔬菜 | 味噌湯<br><small>豆腐·味噌</small>     | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.6    | 1  | 0  | 812 |
| 11/11          | 一   | 蕎麥飯 | 咖哩雞<br><small>馬鈴薯·紅蘿蔔·雞肉&lt;煮&gt;</small> | 地瓜薯條<br><small>地瓜薯條&lt;炸&gt;</small>        | TAP蔬菜 | 冬瓜丸子湯<br><small>冬瓜·丸子</small>   | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 4.0    | 1  | 0  | 875 |
| 11/12          | 二   | 糙米飯 | 蒜味豬排<br><small>帶骨豬排&lt;煮&gt;</small>      | 紅燒豆腐<br><small>豬肉·豆腐&lt;煮&gt;</small>       | 有機蔬菜  | 綠豆薏仁湯<br><small>綠豆·薏仁</small>   | 優酪乳 | 5.6  | 2.6       | 1.5 | 2.6    | 0  | 1  | 892 |
| 11/13          | 三   | 南瓜飯 | 五香雞腿<br><small>雞腿&lt;煮&gt;</small>        | 奶香洋芋<br><small>紅蘿蔔·馬鈴薯&lt;煮&gt;</small>     | TAP蔬菜 | 海芽蛋花湯<br><small>海帶芽·雞蛋</small>  | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.5    | 1  | 0  | 808 |
| 11/14          | 四   | 胚芽飯 | 香菇肉燥<br><small>絞肉·香菇·干丁&lt;煮&gt;</small>  | 虎皮蛋<br><small>雞蛋&lt;炸&gt;</small>           | TAP蔬菜 | 古早味湯圓<br><small>湯圓·香菇</small>   | 鮮乳  | 5.6  | 2.7       | 1.6 | 4.0    | 0  | 1  | 965 |
| 11/15          | 五   | 雜糧飯 | 麻油雞<br><small>雞肉·高麗菜&lt;煮&gt;</small>     | 扁蒲蔬炒<br><small>扁蒲·豬肉&lt;煮&gt;</small>       | TAP蔬菜 | 蘿蔔大骨湯<br><small>蘿蔔·豬骨</small>   | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.6    | 1  | 0  | 812 |
| 11/18          | 一   | 燕麥飯 | 京醬肉片<br><small>豬肉·豆芽菜&lt;煮&gt;</small>    | 蒜香花椰菜<br><small>花椰菜·金針菇&lt;煮&gt;</small>    | TAP蔬菜 | 肉骨茶湯<br><small>肉骨茶包·金針菇</small> | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.5    | 1  | 0  | 808 |
| 11/19          | 二   | 糙米飯 | 塔香雞肉<br><small>九層塔·雞肉&lt;煮&gt;</small>    | 玉米炒蛋<br><small>玉米·雞蛋&lt;煮&gt;</small>       | 有機蔬菜  | 銀耳粉圓湯<br><small>白木耳·粉圓</small>  | 鮮乳  | 5.6  | 2.6       | 1.5 | 2.6    | 0  | 1  | 892 |
| 11/20          | 三   | 芝麻飯 | 魷魚排X2<br><small>魷魚排&lt;炸&gt;</small>      | 冬瓜燒肉<br><small>冬瓜·豬肉&lt;煮&gt;</small>       | TAP蔬菜 | 酸辣湯<br><small>豆腐·豬肉</small>     | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 4.0    | 1  | 0  | 875 |
| 11/21          | 四   | 薏仁飯 | 白醬燉肉<br><small>豬肉·馬鈴薯&lt;煮&gt;</small>    | 酥炸油腐<br><small>油豆腐&lt;炸&gt;</small>         | TAP蔬菜 | 筍香雞湯<br><small>筍片·骨腿丁</small>   | 優格  | 5.6  | 2.7       | 1.6 | 4.0    | 0  | 1  | 965 |
| 11/22          | 五   | 地瓜飯 | 迷迭香雞排<br><small>雞排&lt;煮&gt;</small>       | 紅絲高麗菜★<br><small>高麗菜·豬肉·蝦皮&lt;煮&gt;</small> | TAP蔬菜 | 酸菜白肉湯<br><small>酸菜·豬肉</small>   | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.5    | 1  | 0  | 808 |
| 11/25          | 一   | 玉米飯 | 腐乳豬<br><small>豬肉&lt;炸&gt;</small>         | 菇香結頭菜<br><small>結頭菜·鮮菇&lt;煮&gt;</small>     | TAP蔬菜 | 番茄蛋花湯<br><small>番茄·雞蛋</small>   | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 4.0    | 1  | 0  | 875 |
| 11/26          | 二   | 炒飯條 | 香滷雞翅<br><small>雞翅&lt;煮&gt;</small>        | 奶皇包<br><small>奶皇包&lt;蒸&gt;</small>          | 有機蔬菜  | 小米肉末粥<br><small>小米·絞肉</small>   | 優酪乳 | 5.6  | 2.6       | 1.5 | 2.6    | 0  | 1  | 892 |
| 11/27          | 三   | 麥片飯 | 蔥爆肉片<br><small>豬肉·豆子&lt;炒&gt;</small>     | 日式蒸蛋<br><small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>          | TAP蔬菜 | 紅棗雞湯<br><small>紅棗·骨腿丁</small>   | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 2.5    | 1  | 0  | 808 |
| 11/28          | 四   | 紫米飯 | 甜蔥燒雞<br><small>雞肉·洋葱&lt;燒&gt;</small>     | 芝麻海帶結<br><small>芝麻·海帶結&lt;煮&gt;</small>     | TAP蔬菜 | 燒仙草<br><small>仙草</small>        | 鮮乳  | 5.6  | 2.7       | 1.6 | 2.5    | 0  | 1  | 897 |
| 11/29          | 五   | 南瓜飯 | 海苔豬排<br><small>里肌肉排&lt;炸&gt;</small>      | 回鍋干片<br><small>豆干片·高麗菜&lt;煮&gt;</small>     | TAP蔬菜 | 蘑菇濃湯<br><small>蘑菇·雞蛋</small>    | 水果  | 5.5  | 2.8       | 1.6 | 4.0    | 1  | 0  | 875 |
| 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           | 豬肉  | 雞肉  | 生鮮食材                                      | 調理食品  | 魚、肉類  | 其他                              | 油炸品 | 甜湯   |           |     |        |    |    |     |
| 2次             | 10次 | 9次  | 20次                                       | 1次  | 2次    | 1次                              | 8次  | 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

## 為什麼『全穀雜糧類』要吃好吃滿？



提供身體**能量**，讓我們有體力活動

全穀雜糧類是我們飲食中最主要的主食，主要提供的營養素為**醣類**，或稱**碳水化合物**

吃**足夠**才可以節省蛋白質消耗，避免肌肉減少！  
避免飲食中的蛋白質或身體的**肌肉被分解**來產生能量



~小迷思~

適量的全穀雜糧類並不會讓我們變胖，反而吃過多精緻點心與含糖飲料才是導致體位不良的主因喔!!

吃多少才叫做**足夠**呢?.....

根據**"我的餐盤"**，全穀雜糧類每餐要吃跟蔬菜一樣多!



每餐**水果**拳頭大



**菜**比**水果**多一點



**飯**跟**蔬菜**一樣多

圖片&資料來源：我的餐盤、社區營養推廣中心-穀太好吃光