



八里國中午餐菜單-113年11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
11/1	五	藜麥飯	沙茶豆干 豆干<煮>	銀芽海帶絲 海帶絲、豆芽菜<煮>	TAP蔬菜	豆薯湯 豆薯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/4	一	小米飯	鹽烤馬鈴薯 馬鈴薯<烤>	哨子豆腐 香菇、油豆腐<煮>	TAP蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/5	二	糙米飯	五香毛豆 毛豆<煮>	黃瓜蔬炒 大黃瓜、木耳<炒>	有機蔬菜	椰香西米露 椰奶、西谷米	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
11/6	三	地瓜飯	滷素肚 素肚<煮>	白菜滷 木耳、大白菜<煮>	TAP蔬菜	香菇燉湯 香菇	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
11/7 特餐	四	香鬆飯	炸蔬菜餅 地瓜、芋頭<炸>	三色蒸蛋 三色豆、雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	玉米段湯 玉米段	豆奶	5.6	3.2	1.6	4.0	0	0	852
11/8	五	紫米飯	蠔油素雞 素雞<煮>	螞蟥上樹 高麗菜、冬粉<煮>	TAP蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
11/11	一	蕎麥飯	香烤地瓜 地瓜<烤>	椒鹽豆干 豆干<炸>	TAP蔬菜	冬瓜素丸子湯 冬瓜、素丸子	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875
11/12	二	糙米飯	枸杞金瓜 枸杞、南瓜<煮>	紅燒豆腐 素絞肉、豆腐<煮>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
11/13	三	南瓜飯	宮保凍豆腐 凍豆腐<燒>	奶香洋芋 紅蘿蔔、馬鈴薯<煮>	TAP蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/14 蔬食日	四	胚芽飯	番茄盅 番茄<烤>	虎皮蛋 雞蛋<炸>	TAP蔬菜	古早味湯圓 湯圓、香菇	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
11/15	五	雜糧飯	素炒蒼蠅頭 四季豆、豆干<炒>	扁蒲蔬炒 扁蒲、香菇<煮>	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
11/18	一	燕麥飯	菇燒干片 豆干、鮮菇<燒>	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、金針菇	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/19	二	糙米飯	乾煸四季豆 四季豆<燒>	玉米炒蛋 玉米、雞蛋<煮>	有機蔬菜	銀耳粉圓湯 白木耳、粉圓	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
11/20	三	芝麻飯	鐵板豆腐 豆腐、甜椒<煮>	八角冬瓜 冬瓜<煮>	TAP蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/21	四	薏仁飯	泡菜年糕 泡菜、年糕<煮>	酥炸油腐 油豆腐<炸>	TAP蔬菜	筍香湯 筍片	優格	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965
11/22	五	地瓜飯	焗烤味噌豆腐 味噌、豆腐<烤>	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔<煮>	TAP蔬菜	酸菜豆腐湯 酸菜、豆腐	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/25	一	玉米飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	菇香結頭菜 結頭菜、鮮菇<煮>	TAP蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/26 特餐	二	炒飯條	越南炸春捲 豆包、冬粉<炸>	奶皇包 奶皇包<蒸>	有機蔬菜	小米粥 小米	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955
11/27	三	麥片飯	梅干苦瓜 苦瓜、梅干菜<煮>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	TAP蔬菜	紅棗燉湯 紅棗	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
11/28	四	紫米飯	香滷大四角 大四角<煮>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結<煮>	TAP蔬菜	燒仙草 仙草	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893
11/29	五	南瓜飯	奶油玉米 玉米<煮>	回鍋干片 干片、高麗菜<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

* 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!!

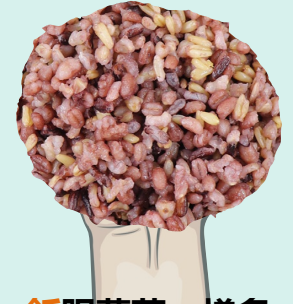
吃多少才叫做**足夠**呢?.....
根據**"我的餐盤"**，**全穀雜糧類**每餐要吃跟**蔬菜**一樣多!



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-穀大好食光