



八里國中午餐菜單-114年2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			
2/11	二	糙米飯	鐵路豬排 <small>帶骨豬排<煮></small>	宜蘭西魯肉 <small>大白菜<煮></small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯◎ <small>玉米, 雞蛋</small>	鮮乳◎	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892			
2/12	三	南瓜飯	傳香雞腿 <small>雞腿<煮></small>	茶香滷蛋◎ <small>水煮蛋<煮></small>	TAP蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
2/13	四	小米飯	筍乾燒肉 <small>筍干, 豬肉<煮></small>	香酥油豆腐◎ <small>油豆腐<炸></small>	TAP蔬菜	髮菜肉羹湯 <small>髮菜, 肉羹</small>	豆奶◎	5.6	3.2	1.6	4.0	0	0	852			
2/14	五	紫米飯	鹹酥雞 <small>雞肉<炸></small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜, 海帶絲, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	洋蔥味噌湯◎ <small>洋蔥, 豆腐</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
2/17	一	玉米飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉, 甜椒<煮></small>	蝦捲x2★ <small>蝦捲<炸></small>	TAP蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜, 骨腿丁</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
2/18	二	糙米飯	麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜<煮></small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜, 冬粉<煮></small>	有機蔬菜	海根大骨湯 <small>海根, 大骨</small>	優酪乳◎	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892			
2/19	三	五穀飯◎	瓜仔肉◎ <small>絞肉, 豆干<煮></small>	三色炒蛋◎ <small>雞蛋, 三色豆<煮></small>	TAP蔬菜	蒜香麵線◎ <small>麵線, 豬肉</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808			
2/20	四	麥片飯◎	蜜汁雞排 <small>雞排<煮></small>	南瓜豆腐煲◎ <small>南瓜, 豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	黃綠紅甜湯 <small>地瓜, 紅豆, 綠豆</small>	鮮乳◎	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902			
2/21	五	胚芽飯	海苔豬排 <small>里肌肉排<炸></small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜, 香菇</small>	TAP蔬菜	大滷湯◎ <small>豆腐, 木耳</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
2/24	一	燕麥飯◎	香酥魚丁◎ <small>烏魚丁<炸></small>	蔬燒凍豆腐◎ <small>高麗菜, 凍豆腐<煮></small>	TAP蔬菜	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜, 豬骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875			
2/25	二	番茄義大利麵◎	蜜汁雞翅 <small>雞翅<煮></small>	奶香餐包◎ <small>餐包</small>	有機蔬菜	玉米濃湯◎ <small>雞蛋, 玉米</small>	鮮乳◎	5.6	2.6	1.5	2.5	0	1	887			
2/26	三	藜麥飯	豆干燒肉◎ <small>豆干, 豬肉<煮></small>	芝香敏豆◎ <small>芝麻, 敏豆, 豬肉<煮></small>	TAP蔬菜	蘿蔔魚丸湯◎ <small>蘿蔔, 魚丸</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812			
2/27	四	蕎麥飯	迷迭香雞排 <small>雞排<煮></small>	香菇蒸蛋◎ <small>香菇, 雞蛋<蒸></small>	TAP蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	優格◎	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902			
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 1次		豬肉 6次		雞肉 6次		生鮮食材 13次		調理食品 0次		魚、肉類 3次		其他 2次		油炸品 5次		甜湯 2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

* 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

食物過敏? >>>>>

超過 90% 的食物過敏是因為牛奶、雞蛋、黃豆、小麥、花生、堅果、魚及帶殼海鮮所引起。

常見食物過敏原也會因各地飲食習慣之不同而略有差異，台灣帶殼海鮮(如：蝦、蟹...等)是成人及學童最常見的過敏原，幼兒則以牛奶與雞蛋最常見，日本則有較多的蕎麥過敏，以色列有較多的芝麻過敏等。

資料來源：台灣食物過敏診療指引

菜單食物過敏原標示 >>>>>

自114年2月起，除原有甲殼類之過敏原外，午餐菜單將新增標示衛福部公告之十種過敏原(共十一種)，詳見以下說明。



菜單出現甲殼類及其製品時，會用「★」標示



芝麻及其製品



牛奶、羊奶及其製品



魚類及其製品



芒果及其製品



堅果類及其製品



蛋及其製品



含麩質之穀物及其製品



花生及其製品



使用亞硫酸鹽類，終產品二氧化硫殘留量10mg/kg以上者



大豆及其製品

菜單出現如藍框內之十種過敏原時，則會用「◎」來作標示

圖片來源：衛福部食品藥物管理署