



八里國中午餐菜單-113年12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															
12/2	一	麥片飯	叻沙椰香雞	薯餅X2	TAP蔬菜	肉羹湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875															
			馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉<煮>	薯餅<炸>		肉羹、雞蛋																							
12/3	二	糙米飯	筍干扣肉	彩繪結頭菜	有機蔬菜	玉米段雞湯	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892															
			筍干、豬肉<煮>	豬肉、結頭菜<煮>		玉米段、骨腿丁																							
12/4	三	韓式拌飯	韓式炸雞	泡菜年糕	TAP蔬菜	海帶芽金菇湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875															
異國特餐			雞肉<炸>	泡菜、年糕<煮>		海帶芽、金針菇																							
12/5	四	藜麥飯	醬燒大排	麻婆豆腐	TAP蔬菜	地瓜圓湯	豆奶	5.6	3.5	1.6	2.5	0	0	807															
			帶骨大排<煮>	豆腐、豬肉<煮>		地瓜圓																							
12/6	五	胚芽飯	五香雞排	菜脯炒蛋	TAP蔬菜	味噌湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812															
			雞排<煮>	雞蛋、菜脯<煮>		豆腐、味噌																							
12/9	一	蕎麥飯	義大利香料豬	香滷豆腐	TAP蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812															
			馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉<煮>	油豆腐<煮>		玉米、雞蛋																							
12/10	二	糙米飯	照燒雞翅	白菜滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892															
			雞翅<煮>	大白菜、豬肉<滷>		榨菜、肉絲																							
12/11	三	小米飯	麻油雞	芝香敏豆	TAP蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			豬血糕、雞肉<煮>	四季豆<炒>		冬瓜、豬骨																							
12/12	四	麥片飯	酥炸魚丁	洋蔥炒蛋	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯	鮮乳	5.6	2.7	1.6	4.0	0	1	965															
蔬食日			烏魚丁<炸>	洋蔥、雞蛋<蒸>		蘿蔔糕、香菇																							
12/13	五	南瓜飯	香滷雞腿	蒜香海根	TAP蔬菜	番茄豆腐湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812															
			雞腿<煮>	海帶根<煮>		番茄、豆腐																							
12/14	六	漢堡	卡拉雞排	蘑菇炒蛋	TAP蔬菜	珍珠奶茶	水果	5.3	3.0	1.6	4.0	1	0	876															
			雞排<炸>	洋芋、雞蛋<煮>		珍珠、奶粉																							
12/16	一	校慶補假																											
12/17	二	糙米飯	鹹酥雞	奶香花椰菜	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955															
			雞肉<炸>	白花椰、綠花椰、豬肉<炒>		結頭菜、龍骨丁																							
12/18	三	芝麻飯	沙茶肉片	蝦香高麗菜★	TAP蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			豬肉、洋蔥<煮>	高麗菜、豬肉、蝦皮<炒>		雞蛋、豆腐																							
12/19	四	胚芽飯	照燒雞排	玉米蒸蛋	TAP蔬菜	紅豆湯圓	優格	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893															
			雞排<煮>	玉米、雞蛋<蒸>		紅豆、湯圓																							
12/20	五	地瓜飯	海苔豬排	南瓜豆腐	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875															
			里肌肉排<炸>	南瓜、豬肉、豆腐<煮>		紅蘿蔔、白蘿蔔																							
12/23	一	薏仁飯	塔香雞丁	冬瓜麵輪	TAP蔬菜	酸菜肉片湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			雞肉、九層塔<煮>	冬瓜、麵輪<煮>		酸菜、豬肉																							
12/24	二	番茄義大利麵	蝦排x2★	奶香餐包	有機蔬菜	火腿玉米濃湯	優酪乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955															
特餐			蝦排<炸>	餐包		火腿、玉米、雞蛋																							
12/25	三	紫米飯	黑干燒肉	茶香滷蛋	TAP蔬菜	金針排骨湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			黑干、豬肉<煮>	雞蛋<煮>		乾金針、龍骨丁																							
12/26	四	地瓜小米飯	冰糖雞翅	蒲瓜木耳	TAP蔬菜	黑糖粉圓	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893															
			雞翅<煮>	蒲瓜、木耳<煮>		粉圓																							
12/27	五	南瓜飯	蘑菇肉柳	炸百頁雙拼	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.5	2.8	1.6	4.0	1	0	875															
			蘑菇、豬肉<煮>	油豆腐、百頁<炸>		紫菜、雞蛋																							
12/30	一	燕麥飯	檸香雞排	玉米絞肉	TAP蔬菜	米粉湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808															
			雞排<煮>	玉米、豬肉<煮>		米粉、香菇																							
12/31	二	糙米飯	糖醋排骨	醬燒豆腐	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	鮮乳	5.6	2.6	1.5	4.0	0	1	955															
			洋蔥、豬肉<炸>	油豆腐<燒>		大黃瓜、魚丸																							
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		9次	11次	21次		1次		3次		6次		9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														

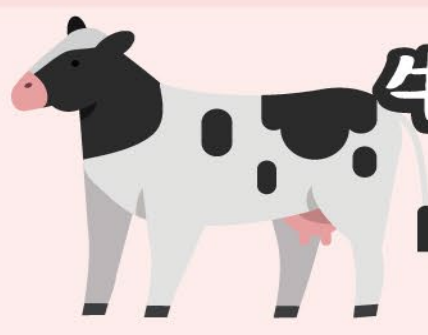
紅肉&白肉 是怎麼區分的呢?

- ◆ 以肉類中所含的「肌紅蛋白」量來區分。
- ◆ 「肌紅蛋白」是一種存在肉類中的蛋白質，負責體內氧氣的運送。
- ◆ 肌紅蛋白較多的肉類，烹煮後的肉色較紅，如：牛肉、豬肉；肌紅蛋白較少的肉類，烹煮後的肉色較白，如：雞肉。



肌紅蛋白高

紅肉



哺乳類
動物
為主

營養價值

鐵、鋅、維生素B12含量高

飽和脂肪酸較高



肌紅蛋白低

白肉



禽類和
海鮮
水產

低熱量
低脂

不飽和脂肪酸較高