



八里國中午餐菜單-113年12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

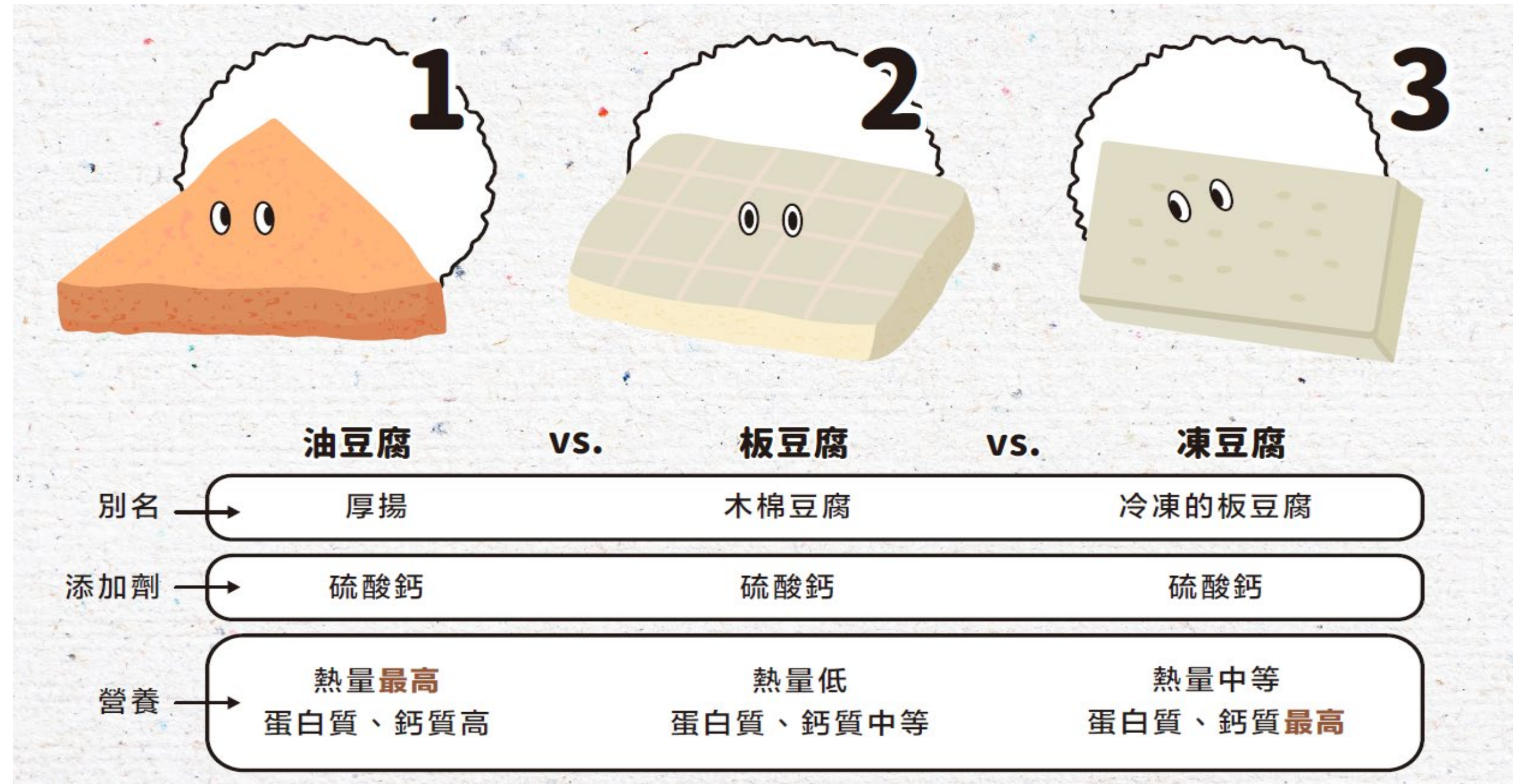
供餐廠商：愛欣食品

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
12/2	一	麥片飯	五香豆包	香烤地瓜	TAP蔬菜	素肉羹湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			豆包<煮>	地瓜<烤>		素肉羹、雞蛋								
12/3	二	糙米飯	香滷鵪鶉豆腐	彩繪結頭菜	有機蔬菜	玉米段湯	保久乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
			鵪鶉蛋、豆腐<煮>	豬肉、結頭菜<煮>		玉米段								
12/4	三	韓式拌飯	起司洋芋烤蛋	泡菜年糕	TAP蔬菜	海帶芽金菇湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.8	1	0	821
異國特餐			馬鈴薯、雞蛋<烤>	泡菜、年糕<煮>		海帶芽、金針菇								
12/5	四	藜麥飯	清蒸南瓜	麻婆豆腐	TAP蔬菜	地瓜圓湯	豆奶	5.6	3.2	1.6	2.5	0	0	785
			南瓜<蒸>	豆腐、素絞肉<煮>		地瓜圓								
12/6	五	胚芽飯	沙茶冬粉	菜脯炒蛋	TAP蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			冬粉、高麗菜<煮>	雞蛋、菜脯<煮>		豆腐、味噌								
12/9	一	蕎麥飯	清炒絲瓜	香滷豆腐	TAP蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.4	1.6	2.5	1	0	778
			絲瓜、紅蘿蔔	油豆腐<煮>		玉米、雞蛋								
12/10	二	糙米飯	獅子頭	白菜滷	有機蔬菜	榨菜湯	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
			豆腐<炸>	白菜、鮮菇<滷>		榨菜								
12/11	三	小米飯	滷蘭花干	芝香敏豆	TAP蔬菜	冬瓜湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			非基改蘭花干<滷>	四季豆<炒>		冬瓜								
12/12	四	麥片飯	糖醋烤麩	九層塔炒蛋	TAP蔬菜	蘿蔔糕湯	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.6	0	1	902
			烤麩<燒>	九層塔、雞蛋<蒸>		素蘿蔔糕、香菇								
12/13	五	南瓜飯	什錦滷素肚	薑絲海根	TAP蔬菜	番茄豆腐湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.6	1	0	812
			素肚<滷>	海帶根<煮>		番茄、豆腐								
12/14	六	漢堡	薯餅	蘑菇炒蛋	TAP蔬菜	珍珠奶茶	水果	5.4	2.8	1.6	4.0	1	0	868
			薯餅<炸>	洋芋、雞蛋<煮>		珍珠、奶粉								
12/16	一	校慶補假												
12/17	二	糙米飯	手工油腐釀	奶香花椰菜	有機蔬菜	結頭菜湯	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
			油豆腐<蒸>	白花椰、綠花椰<炒>		結頭菜								
12/18	三	芝麻飯	鐵板豆腐	紅絲高麗菜	TAP蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			豆腐<燒>	高麗菜、紅蘿蔔<炒>		雞蛋、豆腐								
12/19	四	胚芽飯	香滷杏鮑菇	玉米蒸蛋	TAP蔬菜	紅豆湯圓	優格	5.6	2.7	1.6	2.4	0	1	893
			杏鮑菇<煮>	玉米、雞蛋<蒸>		紅豆、湯圓								
12/20	五	地瓜飯	梅干苦瓜	南瓜豆腐	TAP蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			苦瓜、梅干菜<煮>	南瓜、豆腐<煮>		紅蘿蔔、白蘿蔔								
12/23	一	薏仁飯	醬燒烤麩	冬瓜麵輪	TAP蔬菜	酸菜筍片湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			烤麩<燒>	冬瓜、麵輪<煮>		酸菜、筍片								
12/24	二	番茄義大利麵	焗烤味噌豆腐	奶香餐包	有機蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	5.6	2.6	1.5	2.9	0	1	905
特餐			豆腐<烤>	餐包		玉米、雞蛋								
12/25	三	紫米飯	醬燒杏鮑菇	茶香滷蛋	TAP蔬菜	金針湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			杏鮑菇<煮>	滷蛋<煮>		金針								
12/26	四	地瓜小米飯	青椒素豆絲	彩繪蒲瓜	TAP蔬菜	黑糖粉圓	鮮乳	5.6	2.7	1.6	2.7	0	1	906
			青椒、素豆絲<煮>	蒲瓜、紅蘿蔔<煮>		粉圓								
12/27	五	南瓜飯	鳳梨木耳	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
			鳳梨、木耳	油豆腐、百頁<炸>		紫菜、雞蛋								
12/30	一	燕麥飯	蜜糖四分干	玉米三色	TAP蔬菜	米粉湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	1	0	808
			四分干<煮>	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔<煮>		米粉、香菇								
12/31	二	糙米飯	西芹炒三鮮	醬燒凍豆腐	有機蔬菜	黃瓜素丸湯	鮮乳	5.6	2.6	1.5	2.6	0	1	892
			西芹、彩椒、茼蒿<炒>	凍豆腐<燒>		大黃瓜、素丸								

* 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

豆製品小知識

- ◆ **板豆腐**：黃豆加水磨成豆汁，再經過過濾豆渣、煮沸形成豆漿，並加入食用級石膏，再倒入模具中，最後加壓讓水分排出，就形成板豆腐囉。
- ◆ **油豆腐**：將板豆腐下鍋油炸製成，熱量相對較其他豆腐高。
- ◆ **凍豆腐**：板豆腐經冷凍後，水會凝結成冰，把小孔撐大，解凍後，撐大的孔洞就無法再縮小。



圖片&資料來源：澧食公益飲食文化教育基金會