



吉米食品有限公司

廠址：台中市外埔區長生路265號
服務電話：04-26835936

苗栗縣苗栗高中菜單



114學年度 115年4月菜單

3月30日 星期一

3月31日 星期二

4月1日 星期三

4月2日 星期四

4月3日 星期五

胚芽飯

紫米飯

肉絲炒飯

糙米飯

兒童節補假

紅燒滷肉

◎椒鹽雞翅

三杯雞

蜜汁叉燒



番茄炒蛋

冬瓜魚丸

地瓜球雙拼

糖醋魚

海帶豬腳

沙茶白菜肉片

彩繪花菜

咖哩洋芋

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

馬鈴薯濃湯

蘿蔔玉米湯

摩摩喳喳

青菜豆腐湯

熱量 783.9 大卡 蛋白質 34.3 克 脂肪 26.3 克 醣類 102.5 克

熱量 846.7 大卡 蛋白質 41.3 克 脂肪 30.2 克 醣類 102.5 克

熱量 782.2 大卡 蛋白質 33.1 克 脂肪 22.5 克 醣類 111.7 克

熱量 855.5 大卡 蛋白質 40.0 克 脂肪 30.1 克 醣類 106.0 克

4月6日 星期一

4月7日 星期二

4月8日 星期三

4月9日 星期四

4月10日 星期五

清明節補假

燕麥飯

香Q米飯

中華炒麵

胚芽飯

◎椒鹽豬柳

醬滷雞排

京醬燒鴨

醬爆雞丁



瓠瓜肉羹

蒜蓉米血

左宗棠雞

海苔蒸蛋

海帶三絲

佛跳牆

玉筍大瓜

泡菜油腐

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

竹筍湯

相思珍奶

酸菜白肉鍋

味噌海芽湯

熱量 744.8 大卡 蛋白質 30.7 克 脂肪 23.6 克 醣類 102.5 克

熱量 817.7 大卡 蛋白質 35.4 克 脂肪 21.3 克 醣類 121.2 克

熱量 837.2 大卡 蛋白質 39.6 克 脂肪 30.0 克 醣類 102.2 克

熱量 810.6 大卡 蛋白質 38.9 克 脂肪 29.0 克 醣類 98.4 克

4月13日 星期一

4月14日 星期二

4月15日 星期三

4月16日 星期四

4月17日 星期五

紫米飯

香Q米飯

古早味炒飯

洋蔥仁飯

五穀飯

年糕燒排骨

◎鹹酥雞

黑胡椒豬柳

五香滷雞腿

咖哩豬

油腐肉燥

小瓜丸片

果醬烤派

蜜汁排骨

豉汁豆腐

豆皮高麗菜

竹筍炒肉絲

冬瓜雞丁

玉筍花菜

肉絲芽菜

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

酸辣湯

肉骨茶

芋頭西米露+水果

香菇大瓜湯

玉米蛋花湯

熱量 814.7 大卡 蛋白質 38.7 克 脂肪 28.0 克 醣類 101.9 克

熱量 755.0 大卡 蛋白質 31.1 克 脂肪 23.8 克 醣類 104.1 克

熱量 837.3 大卡 蛋白質 34.9 克 脂肪 26.6 克 醣類 114.7 克

熱量 813.5 大卡 蛋白質 38.0 克 脂肪 29.2 克 醣類 99.6 克

熱量 793.9 大卡 蛋白質 35.0 克 脂肪 26.7 克 醣類 103.3 克

4月20日 星期一

4月21日 星期二

4月22日 星期三

4月23日 星期四

4月24日 星期五

小米飯

香Q米飯

鐵板麵

糙米飯

燕麥飯

沙茶肉片

◎脆皮雞翅

沙茶雞丁

蒜泥白肉

宮保雞丁

海芽炒蛋

蠔油骰子豬

香烤吉拿棒

金菇海根

翡翠蒸蛋

豆皮小瓜

油燻桂竹筍

大瓜什錦

蛋酥高麗菜

豆皮白菜

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

沙茶羹湯

薑絲冬瓜湯

綠豆地瓜圓

冬菜冬粉湯

味噌豆腐湯

熱量 833.2 大卡 蛋白質 38.7 克 脂肪 30.5 克 醣類 100.9 克

熱量 819.8 大卡 蛋白質 39.3 克 脂肪 29.1 克 醣類 100.1 克

熱量 817.3 大卡 蛋白質 33.6 克 脂肪 25.9 克 醣類 112.4 克

熱量 792.9 大卡 蛋白質 33.1 克 脂肪 24.6 克 醣類 109.7 克

熱量 799.7 大卡 蛋白質 37.2 克 脂肪 28.1 克 醣類 99.6 克

4月27日 星期一

4月28日 星期二

4月29日 星期三

4月30日 星期四

5月1日 星期五

胚芽飯

香Q米飯

沙茶炒飯

五穀飯

勞動節放假

橙汁排骨

◎黃金雞排

塔香豬排

糖醋雞丁



椒鹽鯖魚

肉片高麗菜

泡菜水餃+香滷福州丸

鍋燒鮮蔬

豆包燴花菜

滷味小吃

冬粉絲瓜

什錦季豆

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

麵線糊

香菇大瓜湯

綠豆QQ

海芽味噌湯

熱量 799.1 大卡 蛋白質 38.1 克 脂肪 26.6 克 醣類 101.8 克

熱量 805.8 大卡 蛋白質 34.2 克 脂肪 24.3 克 醣類 112.7 克

熱量 859.4 大卡 蛋白質 35.5 克 脂肪 26.5 克 醣類 119.7 克

熱量 764.2 大卡 蛋白質 32.3 克 脂肪 24.7 克 醣類 103.3 克

*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜*

本份菜單含有甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、麩質之穀物、大豆、魚類 及使用亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用