



# 吉米食品有限公司

台中市外埔區長生路265號  
04-26835936

## 苗栗市苗栗高中 午餐菜單

113學年度 12月菜單

12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
胚芽飯	白米飯	古早味炒飯	白米飯	地瓜飯
<b>宮保雞丁</b>	<b>三杯豬排</b>	<b>◎卡拉雞排</b>	<b>照燒雞丁</b>	<b>蒜泥白肉</b>
番茄炒蛋 豚香冬瓜 ★有機青菜 麵線糊	結頭雞丁 餘香豆腐 季節時蔬 刺瓜大骨湯	花生米西糕 肉片花菜 季節時蔬+水果 地瓜QQ	金茸海綿 魷仁炒蛋 季節時蔬 菜頭排骨湯	蒜香黑干 奶焗白菜 季節時蔬 海苔蛋花湯
數量 782 大卡 脂質 22 克 蛋白質 32 克 醣類 111 克	數量 753 大卡 脂質 25 克 蛋白質 32 克 醣類 100 克	數量 825 大卡 脂質 30 克 蛋白質 33 克 醣類 100 克	數量 754 大卡 脂質 25 克 蛋白質 32 克 醣類 102 克	數量 810 大卡 脂質 28 克 蛋白質 37 克 醣類 102 克
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
紫米飯	白米飯	中華炒麵	白米飯	燕麥飯
<b>鐵路豬排</b>	<b>五香滷雞翅</b>	<b>◎鹽酥雞</b>	<b>蒜香鹹豬肉</b>	<b>麻油雞丁</b>
糖醋豆包 肉片大瓜 ★有機青菜 馬鈴薯牛奶湯	小魚干片 佛跳牆 季節時蔬 冬瓜豚骨湯	烤地瓜薯 木須炒蛋 季節時蔬+水果 芋頭西米露	泡菜年糕 白醬洋芋 季節時蔬 結頭排骨湯	田園玉米 香菇青花菜 季節時蔬 味噌豆腐湯
數量 769 大卡 脂質 25 克 蛋白質 32 克 醣類 104 克	數量 787 大卡 脂質 26 克 蛋白質 35 克 醣類 103 克	數量 800 大卡 脂質 28 克 蛋白質 33 克 醣類 105 克	數量 814 大卡 脂質 25 克 蛋白質 34 克 醣類 114 克	數量 772 大卡 脂質 24 克 蛋白質 32 克 醣類 107 克
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
五穀飯	白米飯	高麗菜飯	白米飯	洋蔥仁飯
<b>花瓜雞丁</b>	<b>醬滷雞腿</b>	<b>◎香酥豬柳條</b>	<b>檸檬烤雞翅</b>	<b>日式燉雞</b>
茶香豆干 豬肉高麗菜 ★有機青菜 玉米濃湯	竹筍炒肉絲 培根花菜 季節時蔬 肉骨茶湯	招牌炒滷味 麻油肉片 季節時蔬+水果 綠豆芋圓湯	熊貓豆腐 香菇結頭菜 季節時蔬 大瓜排骨湯	洋蔥干片 海根肉絲 季節時蔬 冬至鹹湯圓
數量 801 大卡 脂質 27 克 蛋白質 35 克 醣類 105 克	數量 734 大卡 脂質 23 克 蛋白質 30 克 醣類 102 克	數量 853 大卡 脂質 32 克 蛋白質 39 克 醣類 102 克	數量 729 大卡 脂質 24 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克	數量 793 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 109 克
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
胚芽飯	白米飯	蘑菇醬鐵板麵	白米飯	小米飯
<b>味噌燉肉</b>	<b>宮保雞丁</b>	<b>◎日式豬排</b>	<b>京醬豬柳</b>	<b>醬爆雞丁</b>
麻婆豆腐 玉米肉茸 ★有機青菜 白菜羹湯	鮮菇南瓜 小瓜肉片 季節時蔬 結頭菜雞湯	豆沙包+鮪魚聰明蛋 豚香高麗菜 季節時蔬+水果 相思珍奶	番茄肉醬 清炒豆包絲 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	白菜滷 蒼蠅頭 季節時蔬 小魚味噌湯
數量 795 大卡 脂質 26 克 蛋白質 35 克 醣類 106 克	數量 766 大卡 脂質 23 克 蛋白質 30 克 醣類 111 克	數量 912 大卡 脂質 30 克 蛋白質 40 克 醣類 120 克	數量 776 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 105 克	數量 806 大卡 脂質 28 克 蛋白質 36 克 醣類 102 克
12月30日	12月31日			
燕麥飯	白米飯			
<b>春川炒雞</b>	<b>◎香酥無骨雞排</b>			
玉米炒蛋 結頭肉片 ★有機青菜 酸辣湯	螞蟻上樹 大瓜鵝蛋 季節時蔬 番茄蔬菜湯			
數量 778 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 醣類 103 克	數量 764 大卡 脂質 22 克 蛋白質 29 克 醣類 112 克			

\* 使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機蔬菜\*