



吉米食品有限公司

苗栗縣苗栗高中菜單



廠址:台中市外埔區長生路265號
服務電話:04-26835936

113學年度 06月菜單

6月2日 星期一	6月3日 星期二	6月4日 星期三	6月5日 星期四	6月6日 星期五
茄汁炒飯 古早味滷肉 洋蔥炒蛋 大瓜總匯 ★有機蔬菜 麵線糊	糙米飯 五香雞腿排 佛跳牆 季豆干片 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	白米飯 ◎香雞排 豬肉餡餅 竹筍炒肉絲 季節時蔬 地瓜QQ奶	五穀飯 京都燒肉 鮮燴瓠瓜 黑胡椒冬粉 季節時蔬 紅絲海結湯	小米飯 壽喜燒肉 花菜炒雞 翡翠蒸蛋 季節時蔬 味噌豆腐湯
熱量 795.5 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.8 克 醣類 108.0 克	熱量 801.6 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.0 克 醣類 109.5 克	熱量 827.0 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 34.1 克 醣類 111.2 克	熱量 797.3 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.8 克 醣類 108.8 克	熱量 793.0 大卡 脂質 25.6 克 蛋白質 33.9 克 醣類 106.9 克
6月9日 星期一	6月10日 星期二	6月11日 星期三	6月12日 星期四	6月13日 星期五
咖哩炒飯 糖醋排骨 甘梅地瓜 小瓜肉片 ★有機蔬菜 酸辣湯	地瓜飯 普羅旺斯滷雞翅 田園玉米 海帶雙絲 季節時蔬 榨菜肉絲湯	白米飯 ◎椒鹽豬柳 花菜肉片 炒滷味 季節時蔬 芋頭西米露	洋蔥仁飯 宮保雞 彩繪冬瓜 紅燒獅子頭 季節時蔬 肉骨茶湯	胚芽飯 沙茶肉片 鮮筍肉燥 番茄豆腐 季節時蔬 玉米蛋花湯
熱量 847.1 大卡 脂質 28.8 克 蛋白質 38.6 克 醣類 108.4 克	熱量 782.9 大卡 脂質 25.1 克 蛋白質 33.1 克 醣類 106.2 克	熱量 814.9 大卡 脂質 28.0 克 蛋白質 34.4 克 醣類 106.3 克	熱量 804.3 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.0 克 醣類 110.2 克	熱量 785.6 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.5 克 醣類 105.8 克
6月16日 星期一	6月17日 星期二	6月18日 星期三	6月19日 星期四	6月20日 星期五
白米飯 泡菜年糕雞 紅蘿蔔炒蛋 絲瓜麵線 ★有機蔬菜 巧達濃湯	燕麥飯 BBQ雞排 鮮菇南瓜 鹹水筍片 季節時蔬 油腐湯	古早味油飯 紅燒豬排 香烤布丁酥 豆薯肉片 季節時蔬 相思珍奶	糙米飯 糖醋雞 肉片高麗菜 招牌滷味 季節時蔬 鮮筍湯	五穀飯 塔香白切肉 和風魷魚丸 鮮菇蒲瓜 季節時蔬 日式味噌湯
熱量 803.4 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.0 克 醣類 109.9 克	熱量 788.8 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.5 克 醣類 106.6 克	熱量 802.5 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 33.3 克 醣類 105.9 克	熱量 796.3 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.6 克	熱量 790.9 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 107.2 克
6月23日 星期一	6月24日 星期二	6月25日 星期三	6月26日 星期四	6月27日 星期五
白米飯 三杯雞 蜜汁干丁 豚香高麗菜 ★有機蔬菜 玉米濃湯	麥片飯 鐵路豬排 雙色花菜 糖醋豆包絲 季節時蔬 冬瓜豆皮湯	中華炒麵 ◎香酥雞翅 豆沙包雙拼 大瓜雞丁 季節時蔬 摩摩喳喳	燕麥飯 貴妃爌肉 鮮筍三絲 小瓜黑輪 季節時蔬 羅宋湯	洋蔥仁飯 蔥爆雞 回鍋干片 蛋香蒲瓜 季節時蔬 紅絲海帶芽湯
熱量 843.8 大卡 脂質 28.7 克 蛋白質 38.4 克 醣類 108.0 克	熱量 796.3 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.7 克	熱量 821.8 大卡 脂質 28.2 克 蛋白質 34.8 克 醣類 107.2 克	熱量 802.5 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.0 克 醣類 109.7 克	熱量 806.3 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 34.3 克 醣類 110.1 克
6月30日 星期一	7月1日 星期二	7月2日 星期三	7月3日 星期四	7月4日 星期五

畢業快樂

珍重再見



* 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