



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3月菜單

3月2日 星期一
糙米飯

3月3日 星期二
香Q米飯

3月4日 星期三
高麗菜飯

3月5日 星期四
五穀飯

3月6日 星期五
小米飯

◎宮保雞丁 ◎日式豬排 五香滷雞排 椒香鹹豬肉 黑胡椒雞丁

蒜泥白肉
豆芽炒三絲
★有機蔬菜
巧達濃湯

三杯炒滷味
鹹水筍片
季節時蔬
香菇鹹湯圓

可可銀絲卷
肉片花菜
季節時蔬
芋頭紫米甜湯



香菇肉燥
結頭雞丁
季節時蔬
大瓜湯

柴香蘿蔔
麻婆蒸蛋
季節時蔬
薑絲冬瓜湯

熱量 925.9 大卡 蛋白質 46.4 克 脂肪 35.0 克 醣類 106.3 克

熱量 868.2 大卡 蛋白質 42.7 克 脂肪 32.4 克 醣類 101.3 克

熱量 810.3 大卡 蛋白質 33.7 克 脂肪 24.9 克 醣類 113.0 克

熱量 801.4 大卡 蛋白質 36.8 克 脂肪 28.3 克 醣類 100.0 克

熱量 843.6 大卡 蛋白質 38.4 克 脂肪 28.7 克 醣類 107.9 克

3月9日 星期一
麥片飯

3月10日 星期二
香Q米飯

3月11日 星期三
中華炒麵

3月12日 星期四
燕麥飯

3月13日 星期五
胚芽飯

筍干燒肉 ◎椒鹽雞腿 蘑菇醬豬柳 瓜仔雞 薑汁燒肉

豉汁蒸魚
小瓜丸片
★有機蔬菜
玉米濃湯



大阪燒高麗菜
大瓜什錦
季節時蔬
海芽味噌湯

◎乳酪球雙拼
海茸金菇
季節時蔬
紅豆西米露

冬瓜肉片
泡菜寬粉
季節時蔬
結頭菜湯

回鍋干片
鮮菇花菜
季節時蔬
蘿蔔油腐湯

熱量 813.5 大卡 蛋白質 36.4 克 脂肪 27.6 克 醣類 104.9 克

熱量 804.7 大卡 蛋白質 36.9 克 脂肪 28.2 克 醣類 100.8 克

熱量 754.7 大卡 蛋白質 30.5 克 脂肪 24.5 克 醣類 103.1 克

熱量 791.6 大卡 蛋白質 34.8 克 脂肪 26.5 克 醣類 103.4 克

熱量 765.3 大卡 蛋白質 32.3 克 脂肪 24.5 克 醣類 103.9 克

3月16日 星期一
紫米飯

3月17日 星期二
香Q米飯

3月18日 星期三
咖哩炒飯

3月19日 星期四
洋蔥仁飯

3月20日 星期五
五穀飯

糖醋雞丁 ◎椒鹽豬柳 ◎蜜汁雞丁 京都排骨 香草烤雞排

玉米炒蛋
結頭肉片
★有機蔬菜
酸辣湯

麻油米血鴨
豚香白菜
季節時蔬
薑絲冬瓜湯

鍋貼雙拼
白醬花菜
季節時蔬
燕麥珍珠奶茶

芽菜肉絲
田園玉米
季節時蔬
大瓜丸片湯



白菜獅子頭
泰式打拋豬
季節時蔬
蘿蔔海芽湯

熱量 823.5 大卡 蛋白質 38.3 克 脂肪 29.2 克 醣類 101.8 克

熱量 789.2 大卡 蛋白質 35.0 克 脂肪 26.8 克 醣類 101.9 克

熱量 843.6 大卡 蛋白質 35.0 克 脂肪 26.4 克 醣類 116.6 克

熱量 799.6 大卡 蛋白質 34.8 克 脂肪 27.9 克 醣類 100.6 克

熱量 849.8 大卡 蛋白質 41.3 克 脂肪 31.4 克 醣類 100.6 克

3月23日 星期一
小米飯

3月24日 星期二
香Q米飯

3月25日 星期三
茄汁肉醬麵

3月26日 星期四
糙米飯

3月27日 星期五
燕麥飯

麻油肉片 ◎鹹酥雞 鐵路豬排 咖哩雞 塔香魚丁

麻婆豆腐
白玉什錦
★有機蔬菜
南瓜牛奶湯

泡菜肉片
蛋酥高麗菜
季節時蔬
結頭丸子湯

◎雞薯雙拼
海帶肉絲
季節時蔬
綠豆薏仁湯

鮑菇季豆
貢丸大瓜
季節時蔬
豆腐味噌湯

玉米蒸蛋
小瓜雞丁
季節時蔬
羅宋湯

熱量 759.7 大卡 蛋白質 31.9 克 脂肪 24.6 克 醣類 102.6 克

熱量 799.6 大卡 蛋白質 38.9 克 脂肪 30.5 克 醣類 92.5 克

熱量 834.7 大卡 蛋白質 34.2 克 脂肪 30.9 克 醣類 104.9 克

熱量 805.2 大卡 蛋白質 36.6 克 脂肪 28.0 克 醣類 101.8 克

熱量 882.8 大卡 蛋白質 42.9 克 脂肪 31.3 克 醣類 107.4 克

3月30日 星期一
胚芽飯

3月31日 星期二
香Q米飯

紅燒滷肉 ◎椒鹽雞翅

番茄炒蛋
海帶豬腳
★有機蔬菜
馬鈴薯濃湯

冬瓜魚丸
沙茶白菜肉片
季節時蔬
蘿蔔玉米湯



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

胖才可愛
Lazynfatty



*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