吉米食品有限公司

苗栗市苗栗高中菜單

廠址:台中市外埔區長生路265號
服務電話:04-26839493

114學年度　11月菜單

11月3日星期一	11月4日星期二	11月5日星期三	11月6日星期四	11月7日星期五
香Q米飯	燕麥飯	炸醬拌麵	地瓜飯	胚芽飯
◎糖醋魚	香滷雞排	◎脆皮雞排	三杯雞	麻油魚
海芽炒蛋	洋蔥干片	蒜蓉水餃	鴿蛋油腐肉燥	薑母鴨
芹香豆包絲	紅燒冬瓜	海帶三絲	豆皮高麗菜	田園玉米
★有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
大滷湯	肉骨茶湯	地瓜芋圓湯	蘿蔔黑輪湯	味噌豆腐湯
熱量 814 大卡 / 脂質 29 克 / 蛋白質 38 克 / 醣類 100 克	熱量 821 大卡 / 脂質 26 克 / 蛋白質 35 克 / 醣類 111 克	熱量 817 大卡 / 脂質 27 克 / 蛋白質 33 克 / 醣類 111 克	熱量 805 大卡 / 脂質 26 克 / 蛋白質 35 克 / 醣類 108 克	熱量 886 大卡 / 脂質 31 克 / 蛋白質 42 克 / 醣類 109 克
11月10日星期一	**11月11日星期二**	**11月12日星期三**	**11月13日星期四**	**11月14日星期五**
香Q米飯	糙米飯	玉米炒飯	洋薏仁飯	
親子丼	蠔油雞排	◎鹹酥雞	沙茶燒雞	運動會不供餐
◎椒香魚排	竹筍炒雞	焗汁洋芋	鐵板冬粉	
豆干炒花椰	佛跳牆	大瓜魚丸	蘿蔔黑輪	
★有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	
巧達濃湯	蘿蔔玉米湯	綠豆珍珠	冬瓜豆皮湯	
熱量 897 大卡 / 脂質 32 克 / 蛋白質 43 克 / 醣類 110 克	熱量 822 大卡 / 脂質 26 克 / 蛋白質 35 克 / 醣類 113 克	熱量 804 大卡 / 脂質 27 克 / 蛋白質 33 克 / 醣類 107 克	熱量 797 大卡 / 脂質 25 克 / 蛋白質 34 克 / 醣類 110 克	
11月17日星期一	**11月18日星期二**	**11月19日星期三**	**11月20日星期四**	**11月21日星期五**
小米飯	麥片飯	香Q米飯	糙米飯	沙茶炒飯
◎鮮菇燴魚羹	BBQ烤雞腿	◎椒鹽雞翅	咖哩雞丁	蔥爆雞
番茄炒蛋	什錦大瓜	大阪魷魚燒	結頭炒雞	三杯鮑菇
冬瓜封	回鍋干片	鹹水筍片	雙色花椰	韭菜豆芽
★有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
酸辣湯	四神湯	芋頭西米露	紅絲海結湯	海芽豆腐味噌湯
熱量 797 大卡 / 脂質 26 克 / 蛋白質 34 克 / 醣類 108 克	熱量 800 大卡 / 脂質 25 克 / 蛋白質 34 克 / 醣類 110 克	熱量 833 大卡 / 脂質 30 克 / 蛋白質 35 克 / 醣類 106 克	熱量 864 大卡 / 脂質 29 克 / 蛋白質 40 克 / 醣類 110 克	熱量 816 大卡 / 脂質 27 克 / 蛋白質 36 克 / 醣類 108 克
11月24日星期一	**11月25日星期二**	**11月26日星期三**	**11月27日星期四**	**11月28日星期五**
香Q米飯	地瓜飯	高麗菜飯	紫米飯	糙米飯
泡菜雞	◎宮保雞	鐵板雞丁	照燒雞	醬燒魚
三杯魚排	大瓜鴿蛋	◎花枝捲+金菇豆薯	奶香白菜	沙茶筍絲
家鄉小炒	什錦花椰菜	綜合滷味	薑絲海根	魚板高麗菜
★有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
南瓜牛奶湯	結頭魚丸湯	冬瓜雞湯	冬瓜山粉圓	番茄蛋花湯
熱量 863 大卡 / 脂質 30 克 / 蛋白質 40 克 / 醣類 108 克	熱量 802 大卡 / 脂質 26 克 / 蛋白質 34 克 / 醣類 109 克	熱量 831 大卡 / 脂質 27 克 / 蛋白質 34 克 / 醣類 113 克	熱量 803 大卡 / 脂質 25 克 / 蛋白質 34 克 / 醣類 110 克	熱量 806 大卡 / 脂質 25 克 / 蛋白質 34 克 / 醣類 111 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