



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 1.2月菜單

1月11日 星期四 白米飯 ◎日式豬排 日式筑前煮 芹香豆包絲 季節時蔬 南瓜牛奶湯 熱量 854 大卡 脂質 31 克 蛋白質 39 克 醣類 105 克		1月2日 地瓜飯 三杯雞 糖醋麵腸 豚香花菜 季節時蔬 馬鈴薯豬骨湯 熱量 767 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 醣類 99 克		1月3日 麥片飯 豉汁排骨 小瓜肉絲 鹹水總匯 季節時蔬 玉米蛋花湯 熱量 775 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 106 克	
1月6日 白米飯 客家鹹豬肉 南瓜豆腐 泡菜粉絲 ★有機蔬菜 玉米濃湯 熱量 790 大卡 脂質 22 克 蛋白質 35 克 醣類 113 克	1月7日 燕麥飯 ◎卡滋炸雞腿 和風魷魚燒 蝦皮燴冬瓜 季節時蔬 蘿蔔大骨湯 熱量 754 大卡 脂質 25 克 蛋白質 31 克 醣類 100 克	1月8日 麻油菇菇拌飯 蒜香豬排 家鄉小炒 田園玉米 季節時蔬 地瓜芋圓湯 熱量 851 大卡 脂質 30 克 蛋白質 37 克 醣類 108 克	1月9日 糙米飯 五味醬雞 焗汁洋芋 鮮味刺瓜 季節時蔬 結頭大骨湯 熱量 781 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 107 克	1月10日 小米飯 ◎紅燒魚丁 芋頭白菜 蔴瓜干丁 季節時蔬 小魚味噌湯 熱量 769 大卡 脂質 25 克 蛋白質 34 克 醣類 103 克	
1月13日 白米飯 冬瓜滷肉 家常滷蛋 結頭肉片 ★有機蔬菜 大滷湯 熱量 821 大卡 脂質 29 克 蛋白質 40 克 醣類 101 克	1月14日 胚芽飯 招牌滷雞翅 筍香肉片 蛋酥高麗菜 季節時蔬 刺瓜豚骨湯 熱量 762 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 101 克	1月15日 白米飯 ◎無骨雞排 南瓜炒蛋 腐皮小瓜 季節時蔬 燕麥珍珠奶茶 熱量 802 大卡 脂質 19 克 蛋白質 30 克 醣類 128 克	1月16日 青醬義大利麵 蜜汁叉燒 玉米炒菇菇 胖胖果 季節時蔬 芋頭西米露 熱量 828 大卡 脂質 28 克 蛋白質 33 克 醣類 112 克	1月17日 結業式不供餐 考試加油!!! 	
1月20日 放寒假了~~ 	2月11日 小米飯 蠔油豬柳 冬瓜雞肉 洋蔥炒蛋 ★有機蔬菜 結頭大骨湯 熱量 767 大卡 脂質 25 克 蛋白質 34 克 醣類 101 克	2月12日 古早味炒飯 蜜汁雞丁 ◎蒜蓉鍋貼 豆干拌小魚 季節時蔬 四寶甜湯圓 熱量 843 大卡 脂質 28 克 蛋白質 35 克 醣類 113 克	2月13日 麥片飯 黑胡椒大排 筍香肉燥 彩繪高麗菜 季節時蔬 薑絲海芽湯 熱量 755 大卡 脂質 25 克 蛋白質 32 克 醣類 102 克	2月14日 糙米飯 照燒雞丁 香菇結頭菜 番茄豆腐煲 季節時蔬 大瓜玉米湯 熱量 763 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 101 克	
2月17日 白米飯 韓式燒肉 三色豆包絲 小瓜花生 ★有機蔬菜 日式味噌湯 熱量 782 大卡 脂質 26 克 蛋白質 36 克 醣類 100 克	2月18日 五穀飯 ◎鹹酥雞 海帶三絲 鮮菇刺瓜 季節時蔬 肉骨茶湯 熱量 713 大卡 脂質 22 克 蛋白質 27 克 醣類 103 克	2月19日 和風烏龍炒麵 ◎黃金豬排 滷雙味 豚香高麗菜 季節時蔬 綠豆珍珠湯 熱量 749 大卡 脂質 27 克 蛋白質 32 克 醣類 94 克	2月20日 紫米飯 糖醋雞 麻婆豆腐 客家小炒 季節時蔬 茶壺湯 熱量 775 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 醣類 101 克	2月21日 洋蔥仁飯 蘑菇醬豬柳 泰式打拋豬 金菇炒蛋 季節時蔬 冬菜冬粉湯 熱量 796 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 醣類 107 克	
2月24日 白米飯 筍乾燒肉 壽喜燒凍腐 豆芽三絲 ★有機蔬菜 巧達濃湯 熱量 802 大卡 脂質 26 克 蛋白質 36 克 醣類 105 克	2月25日 地瓜飯 蜜汁雞腿 三杯炒滷味 豚香白菜 季節時蔬 冬瓜豚骨湯 熱量 760 大卡 脂質 26 克 蛋白質 33 克 醣類 99 克	2月26日 肉絲炒飯 ◎香酥雞排 可可銀絲卷+花生米血糕 奶焗花菜 季節時蔬 地瓜西米露 熱量 943 大卡 脂質 27 克 蛋白質 35 克 醣類 140 克	2月27日 糙米飯 蒜泥白肉 油腐肉燥 結頭雞肉 季節時蔬 大瓜豚骨湯 熱量 769 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 醣類 100 克	2月28日 和平紀念日 休假 	

*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜*