



吉米食品有限公司

苗栗縣苗栗高中午餐菜單



廠址:台中市外埔區長生路265號
服務電話:04-26835936

113學年度 05月菜單

4月28日

4月29日

4月30日

5月1日

5月2日

HAPPY MOTHER'S DAY

胚芽飯

紫米飯

鹹水雞

薑汁燒肉

泰式打拋豬
小瓜干絲
季節時蔬
榨菜湯

瓠瓜雞丁
什錦豆腐
季節時蔬
海芽蛋花湯



熱量 792.1 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 33.6 克 醣類 107.6 克

熱量 791.5 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 33.6 克 醣類 107.3 克

5月5日

5月6日

5月7日

5月8日

5月9日

白米飯

糙米飯

鹹豬肉炒飯

五穀飯

洋蔥仁飯

泰式酸甜雞

鐵路豬排

◎脆皮雞排

蔥爆雞

麻油肉片

泡菜油腐
豚香高麗菜
★有機蔬菜
南瓜牛奶湯

筍片雞丁
季豆干片
季節時蔬
冬瓜腐皮湯



三杯黑干
刺瓜肉片
季節時蔬
冬瓜銀耳湯

蘑菇馬鈴薯
清炒豆包絲
季節時蔬
和風昆布湯

翡翠蒸蛋
白菜肉片
季節時蔬
豆腐味噌湯

熱量 783.6 大卡 脂質 24.4 克
蛋白質 33.7 克 醣類 107.3 克

熱量 797.4 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 33.9 克 醣類 108.5 克

熱量 813.6 大卡 脂質 27.2 克
蛋白質 33.6 克 醣類 108.5 克

熱量 792.7 大卡 脂質 25.4 克
蛋白質 33.7 克 醣類 107.4 克

熱量 791.2 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 33.6 克 醣類 107.3 克

5月12日

5月13日

5月14日

5月15日

5月16日

白米飯

胚芽飯

炸醬拌麵

燕麥飯

糙米飯

日式燒雞

蠔油豬柳

◎鹹酥雞

古早味滷雞翅

壽喜燒肉

玉米炒蛋
豚香瓠瓜
★有機蔬菜
馬鈴薯濃湯



關東煮
雙色花菜
季節時蔬
大瓜湯

蒜蓉鍋貼(蒸)
竹筍炒肉絲
季節時蔬
燕麥珍珠奶茶



蛋香芽菜
香菇肉燥
季節時蔬
日式味噌湯

絲瓜豆腐煲
醬香寬粉
季節時蔬
玉米蛋花湯

熱量 782.3 大卡 脂質 25.2 克
蛋白質 33.2 克 醣類 105.6 克

熱量 807.5 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 34.2 克 醣類 110.8 克

熱量 810.8 大卡 脂質 27.4 克
蛋白質 33.6 克 醣類 107.5 克

熱量 786.1 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 33.4 克 醣類 106.2 克

熱量 803.3 大卡 脂質 25.4 克
蛋白質 34.1 克 醣類 109.7 克

5月19日

5月20日

5月21日

5月22日

5月23日

白米飯

小米飯

沙茶炒飯

麥片飯

燕麥飯

蘑菇豬柳

京醬燒雞

◎吮指雞腿排

咖哩豬

照燒雞

冬瓜雞丁
芹香肉絲
★有機蔬菜
玉米濃湯

吐司披薩
木須蒲瓜
季節時蔬
肉骨茶湯



豚香白菜
蔥爆黑輪條
季節時蔬
Q圓西米露

什錦季豆
鮮菇刺瓜
季節時蔬
竹筍三絲湯



豆皮高麗菜
和風魷魚丸
季節時蔬
海芽味噌湯

熱量 802.8 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 34.0 克 醣類 109.9 克

熱量 789.7 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 33.4 克 醣類 107.1 克

熱量 819.8 大卡 脂質 27.5 克
蛋白質 34.1 克 醣類 108.9 克

熱量 812.9 大卡 脂質 25.3 克
蛋白質 34.4 克 醣類 111.9 克

熱量 801.1 大卡 脂質 26.2 克
蛋白質 33.6 克 醣類 107.7 克

5月26日

5月27日

5月28日

5月29日

5月30日

白米飯

胚芽飯

蘑菇鐵板麵

紫米飯

宮保雞

檸檬烤雞翅

紅燒豬排

糖醋排骨

端午節快樂

南瓜炒蛋
什錦總燴
★有機蔬菜
酸辣湯



肉絲高麗菜
白醬花椰
季節時蔬
白玉丸片湯

港味雙拼(炸/蒸)
肉片冬瓜
季節時蔬
綠豆珍奶

粉絲絲瓜
台式蒼蠅頭
季節時蔬
茶壺湯



熱量 793.8 大卡 脂質 25.4 克
蛋白質 33.7 克 醣類 107.7 克

熱量 817.8 大卡 脂質 26.3 克
蛋白質 34.3 克 醣類 111.1 克

熱量 809.3 大卡 脂質 27.2 克
蛋白質 33.4 克 醣類 107.8 克

熱量 818 大卡 脂質 26.3 克
蛋白質 34.0 克 醣類 110.2 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