吉米食品有限公司

JIMI FOODS

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　115學年度　115年10月菜單

(請沿著虛線剪下，交給服務人員，謝謝)
苗栗高中的同學您好：
請寫下您最喜歡或是推薦的菜色，就機會出現校園午餐中喔！
(需要符合健康訴求及主管機關的規定！)

10月1日 星期四	10月2日 星期五
小米飯	麥片飯
沙茶肉片	◎糖醋排骨
田園玉米	古早味蒸蛋
豆皮白菜	宮廷年糕
季節蔬菜	季節蔬菜
枸杞冬瓜湯	海芽蛋花湯
熱量 799.0 大卡 脂質 25.6 克 蛋白質 34.1 克 醣類 108.0 克	熱量 809.4 大卡 脂質 26.5 克 蛋白質 36.5 克 醣類 106.3 克

10月5日 星期一	10月6日 星期二	10月7日 星期三	10月8日 星期四	10月9日 星期五
香Q米飯	洋蔥仁飯	肉絲炒飯	小米飯	
年糕燒排骨	◎黃金雞排	古早味豬排	五味醬燒雞	
醬爆油腐	茄汁洋芋	蒜蓉水餃	芹菜炒肉	
冬瓜鮮燴	鮮燴黃瓜	鐵板銀芽	焗汁南瓜	
★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
玉米濃湯	白玉蘿蔔湯	芋頭西米露	紅絲海結湯	
熱量 828.8 大卡 脂質 28.2 克 蛋白質 37.5 克 醣類 106.3 克	熱量 778.1 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 31.5 克 醣類 107.2 克	熱量 791.3 大卡 脂質 26.0 克 蛋白質 32.9 克 醣類 106.4 克	熱量 819.8 大卡 脂質 26.8 克 蛋白質 35.9 克 醣類 108.7 克	

中華民國 生日快樂
TAIWAN • TOGETHER AS ONE

10月12日 星期一	10月13日 星期二	10月14日 星期三	10月15日 星期四	10月16日 星期五
香Q米飯	胚芽飯	中華炒麵	地瓜飯	麥片飯
糖醋雞	京醬肉絲	◎黃金豬排	古早味燒雞	麻油肉片
鹹水竹筍	佛跳牆	南瓜炒蛋	大瓜鮮燴	干片高麗菜
豆皮花菜	塔香海茸	小瓜總匯	芹香豆包絲	什錦季豆
★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
沙茶羹湯	肉骨茶	紅豆薏仁湯	茶壺湯	味噌豆腐
熱量 772.7 大卡 脂質 24.9 克 蛋白質 32.8 克 醣類 104.4 克	熱量 771.8 大卡 脂質 24.7 克 蛋白質 32.5 克 醣類 104.9 克	熱量 811.3 大卡 脂質 28.9 克 蛋白質 35.1 克 醣類 102.7 克	熱量 749.8 大卡 脂質 25.1 克 蛋白質 32.3 克 醣類 98.7 克	熱量 757.3 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 32.2 克 醣類 101.5 克

10月19日 星期一	10月20日 星期二	10月21日 星期三	10月22日 星期四	10月23日 星期五
香Q米飯	糙米飯	筍香炊飯	洋蔥仁飯	五穀飯
豉汁排骨	泡菜雞丁	◎椒鹽豬柳	咖哩雞丁	番茄燉肉
番茄豆腐	奶香洋芋	中西雙拼	洋蔥干片	冬瓜雞丁
豚香高麗菜	小瓜百頁	豚香花菜	海帶三絲	乾煸季豆
★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
南瓜牛奶湯	冬菜冬粉湯	冬瓜QQ	玉米蛋花湯	蘿蔔腐皮湯
熱量 824.3 大卡 脂質 27.4 克 蛋白質 36.6 克 醣類 107.9 克	熱量 821.1 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 114.8 克	熱量 859.2 大卡 脂質 28.6 克 蛋白質 36.4 克 醣類 114.1 克	熱量 812.0 大卡 脂質 27.9 克 蛋白質 36.7 克 醣類 103.5 克	熱量 766.4 大卡 脂質 24.6 克 蛋白質 32.4 克 醣類 103.8 克

10月26日 星期一	10月27日 星期二	10月28日 星期三	10月29日 星期四	10月30日 星期五
臺灣光復節 Taiwan Restoration Day	麥片飯	咖哩肉醬麵	地瓜飯	燕麥飯
	照燒雞	◎日式豬排	香滷雞翅	蔥爆豬柳
	芹香黑輪	玉米布丁酥+地瓜薯條	薑絲海根	什錦高麗菜
	鮮燴大瓜	筍香三絲	開陽瓠瓜	翡翠蒸蛋
	★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
	薑絲海芽湯	綠豆西米露	冬瓜豆輪湯	鮮菇筍片湯
	熱量 773.8 大卡 脂質 25.7 克 蛋白質 33.6 克 醣類 102.2 克	熱量 825.3 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 32.2 克 醣類 116.9 克	熱量 768.9 大卡 脂質 24.7 克 蛋白質 32.5 克 醣類 104.3 克	熱量 826.9 大卡 脂質 27.5 克 蛋白質 38.0 克 醣類 106.8 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