



吉米食品有限公司

苗栗縣苗栗高中菜單

廠址: 台中市外埔區長生路265號
服務電話: 04-26835936



114學年度 115年5月菜單

5月4日 星期一

5月5日 星期二

5月6日 星期三

5月7日 星期四

5月8日 星期五

香Q米飯

麥片飯

炸醬拌麵

糙米飯

燕麥飯

泰式酸甜雞

◎黑胡椒豬柳

醬燒雞丁

咖哩豬

照燒雞

蒜泥白肉

竹筍肉片

◎甘梅薯條

什錦季豆

茶碗蒸

海味三絲

木須瓠瓜

刺瓜肉片



醬爆干片

肉羹白菜

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

玉米濃湯

蘿蔔湯

地瓜西米露

竹筍三絲湯

海芽味噌湯

熱量 794.3 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 25.3 克 醣類 107.9 克

熱量 797.1 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.1 克 醣類 109.3 克

熱量 816.7 大卡 蛋白質 34.2 克 脂質 27.7 克 醣類 107.8 克

熱量 801.2 大卡 蛋白質 34.1 克 脂質 25.4 克 醣類 109.1 克

熱量 795.7 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.1 克 醣類 108.8 克

5月11日 星期一

5月12日 星期二

5月13日 星期三

5月14日 星期四

5月15日 星期五

胚芽飯

燕麥飯

咖哩炒飯

洋蔥仁飯

泡菜燒肉

◎椒鹽雞翅

鐵路豬排

香滷雞排

不供

蒜香魚排

海根肉絲

米血雙拼

竹筍炒三絲

芹香肉絲

鮮燴小瓜

什錦花椰菜

絲瓜麵線

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

南瓜濃湯

肉骨茶湯

綠豆薏仁湯

榨菜三絲湯

熱量 793.8 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 25.3 克 醣類 107.8 克

熱量 797.4 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 25.1 克 醣類 109.1 克

熱量 813.8 大卡 蛋白質 33.9 克 脂質 27.4 克 醣類 107.9 克

熱量 803.1 大卡 蛋白質 34.0 克 脂質 25.2 克 醣類 110.2 克

5月18日 星期一

5月19日 星期二

5月20日 星期三

5月21日 星期四

5月22日 星期五

香Q米飯

五穀飯

義大利肉醬麵

小米飯

麥片飯

京醬雞丁

◎黃金豬排

醬滷雞腿

芋香鴨肉

蔥爆豬柳

蒜香干丁

白醬洋芋

◎美式雙拼

田園玉米

古早味蒸蛋

冬瓜總燴

瓠瓜雞丁

豚香白菜

花菜肉片



蔥燒魚丁

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

古早味羹湯

蘿蔔玉米湯

燕麥珍珠奶茶

大瓜丸片湯

海芽蛋花湯

熱量 793.0 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 25.3 克 醣類 107.6 克

熱量 794.9 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.4 克 醣類 107.8 克

熱量 809.8 大卡 蛋白質 33.4 克 脂質 27.0 克 醣類 108.3 克

熱量 792.2 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.3 克 醣類 107.4 克

熱量 788.2 大卡 蛋白質 33.2 克 脂質 25.0 克 醣類 107.6 克

5月25日 星期一

5月26日 星期二

5月27日 星期三

5月28日 星期四

5月29日 星期五

香Q米飯

燕麥飯

鹹豬肉炒飯

地瓜飯

胚芽飯

京都燒肉

◎香雞排

傳香雞翅

蜜汁叉燒

◎味噌魚丁

泡菜油腐

咖哩豬

芋泥包

螞蟻上樹



豉汁干丁

刺瓜肉片

鹹水什錦

絲瓜豆腐煲+黑輪條

冬瓜雞丁

高麗菜肉絲

★有機蔬菜

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

季節時蔬

酸辣湯

和風昆布湯

紅豆芋圓湯

蘿蔔腐皮湯

四神湯

熱量 797.4 大卡 蛋白質 34.0 克 脂質 25.5 克 醣類 107.9 克

熱量 805.3 大卡 蛋白質 34.2 克 脂質 25.4 克 醣類 110.0 克

熱量 833.8 大卡 蛋白質 34.9 克 脂質 28.6 克 醣類 109.3 克

熱量 794.0 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 25.3 克 醣類 107.8 克

熱量 804.0 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 26.3 克 醣類 108.1 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