



# 吉米食品有限公司

台中市外埔區長生路265號

04-26839493

## 苗栗市苗栗高中 午餐菜單

114學年度 12月菜單

12月1日星期一		12月2日星期二		12月3日星期三		12月4日星期四		12月5日星期五	
香Q米飯		五穀飯		和風烏龍炒麵		小米飯		麥片飯	
◎蔥蒜魚丁		◎香酥豬排		三杯雞腿		芋香鴨肉		京醬燒雞	
鹹水雞 結頭肉片 ★有機蔬菜 沙茶白菜羹湯		奶香花菜 冬瓜雞丁 季節時蔬 玉米海芽湯		蒜蓉蘿蔔糕 豚香高麗菜 季節時蔬 綠豆薏仁湯		小瓜丸片 鮮菇南瓜 季節時蔬 蘿蔔腐皮湯		海帶三絲 蛋香芽菜 季節時蔬 味噌豆腐湯	
熱量 832 大卡 蛋白質 37 克 脂肪 28 克 醣類 108 克		熱量 804 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 110 克		熱量 797 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 26 克 醣類 108 克		熱量 836 大卡 蛋白質 35 克 脂肪 25 克 醣類 117 克		熱量 797 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 109 克	
12月8日星期一		12月9日星期二		12月10日星期三		12月11日星期四		12月12日星期五	
香Q米飯		燕麥飯		古早味油飯		地瓜飯		胚芽飯	
年糕燒排骨		招牌滷雞翅		◎椒鹽豬柳		五香滷雞排		京都燒肉	
◎椒麻雞 什錦高麗菜 ★有機蔬菜 南瓜牛奶湯		洋蔥黑輪 茄汁通心粉 季節時蔬 海結豆腐湯		紅燒獅子頭 芹香干絲 季節時蔬 地瓜西米露		大瓜魚丸 醬爆筍絲 季節時蔬 羅宋湯		茶碗蒸 芋香玉米 季節時蔬 冬瓜腐皮湯	
熱量 826 大卡 蛋白質 36 克 脂肪 28 克 醣類 108 克		熱量 798 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 109 克		熱量 822 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 28 克 醣類 109 克		熱量 766 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 25 克 醣類 102 克		熱量 770 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 24 克 醣類 105 克	
12月15日星期一		12月16日星期二		12月17日星期三		12月18日星期四		12月19日星期五	
香Q米飯		糙米飯		黑胡椒鐵板麵		洋薏仁飯		五穀飯(12/21冬至)	
黑胡椒魚丁		◎鹹酥雞		麻油雞		咖哩豬		京醬燒鴨	
蒜泥白肉 豆皮白菜 ★有機蔬菜 玉米濃湯		什錦結頭 魚香豆腐 季節時蔬 大瓜豆皮湯		◎奶香雙拼 彩繪小瓜 季節時蔬 Q豆燒仙草		花菜肉片 冬瓜魚丸 季節時蔬 豆腐味噌湯		玉米凍腐 木須筍片 季節時蔬 紅豆湯圓	
熱量 792 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 107 克		熱量 791 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 108 克		熱量 802 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 27 克 醣類 107 克		熱量 813 大卡 蛋白質 35 克 脂肪 25 克 醣類 112 克		熱量 780 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 25 克 醣類 105 克	
12月22日星期一		12月23日星期二		12月24日星期三				12月26日星期五	
香Q米飯		麥片飯		咖哩炒飯				糙米飯	
香菇雞		◎椒鹽豬柳		照燒雞排		◎沙茶魚丁			
麻婆豆腐 蛋酥高麗菜 ★有機蔬菜 馬鈴薯濃湯		海結鴿蛋 大瓜雞丁 季節時蔬 結頭湯		什錦玉米 宮廷年糕 季節時蔬 地瓜圓奶茶		三杯雞 培根花菜 季節時蔬 海芽蘿蔔湯			
熱量 796 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 醣類 107 克		熱量 802 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 109 克		熱量 802 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 27 克 醣類 107 克		熱量 833 大卡 蛋白質 37 克 脂肪 28 克 醣類 108 克			
12月29日星期一		12月30日星期二		12月31日星期三					
香Q米飯		紫米飯		白醬義大利麵					
橙汁排骨		迷迭香烤雞		鐵路豬排					
南瓜炒蛋 西芹豆包絲 ★有機蔬菜 麵線糊		海根三絲 小瓜肉片 季節時蔬 日式味噌湯		◎美式雙拼 鮮菇結頭 季節時蔬 綠豆地瓜湯					
熱量 839 大卡 蛋白質 38 克 脂肪 29 克 醣類 107 克		熱量 797 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 108 克		熱量 799 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 27 克 醣類 106 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