



# 吉米食品有限公司

## 苗栗市苗栗高中 午餐菜單

台中市外埔區長生路265號

04-26839493

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 ◎蔥蒜魚丁 鹹水雞 結頭肉片 ★有機蔬菜 沙茶白菜羹湯	五穀飯 ◎香酥豬排 奶香花菜 冬瓜雞丁 季節時蔬 玉米海芽湯	和風烏龍炒麵 三杯雞腿 蒜蓉蘿蔔糕 豚香高麗菜 季節時蔬 綠豆薏仁湯	小米飯 芋香鴨肉 小瓜丸片 鮮菇南瓜 季節時蔬 蘿蔔腐皮湯	麥片飯 京醬燒雞 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 脂質 28 克 醣類 108 克	熱量 804 大卡 蛋白質 34 克 脂質 25 克 醣類 110 克	熱量 797 大卡 蛋白質 33 克 脂質 26 克 醣類 108 克	熱量 836 大卡 蛋白質 35 克 脂質 25 克 醣類 117 克	熱量 797 大卡 蛋白質 34 克 脂質 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 年糕燒排骨 ◎椒麻雞 什錦高麗菜 ★有機蔬菜 南瓜牛奶湯	燕麥飯 招牌滷雞翅 洋蔥黑輪 茄汁通心粉 季節時蔬 海結豆腐湯	吉早味油飯 ◎椒鹽豬柳 紅燒獅子頭 芹香干絲 季節時蔬 地瓜西米露	地瓜飯 五香滷雞排 大瓜魚丸 醬爆筍絲 季節時蔬 羅宋湯	胚芽飯 京都燒肉 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 脂質 28 克 醣類 108 克	熱量 798 大卡 蛋白質 34 克 脂質 25 克 醣類 109 克	熱量 822 大卡 蛋白質 34 克 脂質 28 克 醣類 109 克	熱量 766 大卡 蛋白質 33 克 脂質 25 克 醣類 102 克	熱量 770 大卡 蛋白質 33 克 脂質 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 黑胡椒魚丁 蒜泥白肉 豆皮白菜 ★有機蔬菜 玉米濃湯	糙米飯 ◎鹹酥雞 什錦結頭 魚香豆腐 季節時蔬 大瓜豆皮湯	黑胡椒鐵板麵 麻油雞 ◎奶香雙拼 彩繪小瓜 季節時蔬 Q豆燒仙草	洋薏仁飯 咖哩豬 花菜肉片 冬瓜魚丸 季節時蔬 豆腐味噌湯	五穀飯(12/21冬至) 京醬燒鴨 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 脂質 25 克 醣類 107 克	熱量 791 大卡 蛋白質 34 克 脂質 25 克 醣類 108 克	熱量 802 大卡 蛋白質 33 克 脂質 27 克 醣類 107 克	熱量 813 大卡 蛋白質 35 克 脂質 25 克 醣類 112 克	熱量 780 大卡 蛋白質 33 克 脂質 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 香菇雞 麻婆豆腐 蛋酥高麗菜 ★有機蔬菜 馬鈴薯濃湯	麥片飯 ◎椒鹽豬柳 海結鴿蛋 大瓜雞丁 季節時蔬 結頭湯	咖哩炒飯 照燒雞排 什錦玉米 宮廷年糕 季節時蔬 地瓜圓奶茶		
熱量 796 大卡 蛋白質 34 克 脂質 26 克 醣類 107 克	熱量 802 大卡 蛋白質 34 克 脂質 25 克 醣類 109 克	熱量 802 大卡 蛋白質 33 克 脂質 27 克 醣類 107 克		
12月29日星期一	12月30日星期二	12月31日星期三	這是新的開始	
香Q米飯 橙汁排骨 南瓜炒蛋 西芹豆包絲 ★有機蔬菜 麵線糊	紫米飯 迷迭香烤雞 海根三絲 小瓜肉片 季節時蔬 日式味噌湯	白醬義大利麵 鐵路豬排 ◎美式雙拼 鮮菇結頭 季節時蔬 綠豆地瓜湯	 2026 Happy New Year	
熱量 839 大卡 蛋白質 38 克 脂質 29 克 醣類 107 克	熱量 797 大卡 蛋白質 34 克 脂質 25 克 醣類 108 克	熱量 799 大卡 蛋白質 33 克 脂質 27 克 醣類 106 克	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