吉米食品有限公司

廠址：台中市外埔區長生路265號
服務電話：04-26835936

臺中市苗栗高中菜單 115學年度 115年11月菜單

11月2日 星期一	11月3日 星期二	11月4日 星期三	11月5日 星期四	11月6日 星期五
香Q米飯	地瓜飯	鹹豬肉炒飯	糙米飯	運動會 （本日不供餐）
白醬燉雞	筍乾燉肉	◎香酥雞腿	蠔油豬柳	
菜脯炒蛋	塔香海茸	肉片高麗菜	小瓜黑輪	
蛋酥白菜	韭香銀芽	招牌滷味	薑絲海根	
★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
酸辣湯	冬瓜海芽湯	綠豆西米露	榨菜三絲湯	
熱量 781.6 大卡 脂質 26.4 克 蛋白質 34.3 克 醣類 101.8 克	熱量 761.1 大卡 脂質 25.1 克 蛋白質 32.6 克 醣類 101.3 克	熱量 811.2 大卡 脂質 28.7 克 蛋白質 35.1 克 醣類 103.0 克	熱量 775.0 大卡 脂質 25.9 克 蛋白質 33.8 克 醣類 101.6 克	

11月9日 星期一	11月10日 星期二	11月11日 星期三	11月12日 星期四	11月13日 星期五
中華炒麵	紫米飯	香Q米飯	小米飯	麥片飯
酸菜白肉	醬爆豬柳	◎日式豬排	黑胡椒雞丁	醬燒肉片
紅絲炒蛋	蘿蔔滷肉	小瓜丸片	白菜滷	香菇蒸蛋
海帶雙結	油片季豆	麻球雙拼	大瓜燴炒	奶香洋芋
★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
菇菇濃湯	茶壺湯	芋頭QQ	藥膳皮絲湯	海芽蛋花湯
熱量 860.7 大卡 脂質 31.7 克 蛋白質 39.4 克 醣類 104.5 克	熱量 798.5 大卡 脂質 27.6 克 蛋白質 36.1 克 醣類 101.6 克	熱量 763.0 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 32.1 克 醣類 102.8 克	熱量 746.7 大卡 脂質 25.1 克 蛋白質 32.2 克 醣類 98.1 克	熱量 778.7 大卡 脂質 26.2 克 蛋白質 35.2 克 醣類 100.6 克

11月16日 星期一	11月17日 星期二	11月18日 星期三	11月19日 星期四	11月20日 星期五
香Q米飯	胚芽飯	茄汁蛋炒飯	紫米飯	糙米飯
麻油雞	沙茶雞	◎椒鹽豬柳	照燒雞丁	咖哩洋芋豬
日式筑前煮	鮮菇大瓜	甘梅地瓜	燒賣花菜	雙色炒蛋
三色海根	焗汁南瓜	蛋酥高麗菜	什錦玉米	竹筍炒雞
★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
大滷湯	芋香粉絲湯	燕麥啵啵奶	薑絲冬瓜湯	蘿蔔玉米湯
熱量 776.0 大卡 脂質 26.2 克 蛋白質 34.1 克 醣類 100.9 克	熱量 796.4 大卡 脂質 24.7 克 蛋白質 33.1 克 醣類 110.4 克	熱量 801.2 大卡 脂質 27.5 克 蛋白質 33.5 克 醣類 104.9 克	熱量 833.8 大卡 脂質 25.5 克 蛋白質 35.0 克 醣類 116.1 克	熱量 804.6 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 36.0 克 醣類 103.9 克

11月23日 星期一	11月24日 星期二	11月25日 星期三	11月26日 星期四	11月27日 星期五
香Q米飯	五穀飯	和風烏龍炒麵	小米飯	麥片飯
古早味滷肉	春川炒雞	◎椒鹽豬排	醬烤雞翅	芋香排骨
玉米炒蛋	海結豬腳	蒜蓉鍋貼+香酥百頁	螞蟻上樹	古早味蒸蛋
金筍燴炒	油蔥芽菜	肉絲高麗菜	清燒冬瓜	泡菜年糕
★有機蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
巧達濃湯	蘿蔔魚丸湯	綠豆地瓜圓	味噌豆腐湯	結頭玉米湯
熱量 811.6 大卡 脂質 27.7 克 蛋白質 36.4 克 醣類 104.3 克	熱量 747.4 大卡 脂質 23.3 克 蛋白質 30.4 克 醣類 104.0 克	熱量 843.9 大卡 脂質 27.7 克 蛋白質 36.2 克 醣類 112.4 克	熱量 735.3 大卡 脂質 21.9 克 蛋白質 29.9 克 醣類 104.7 克	熱量 799.7 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 35.1 克 醣類 107.8 克

11月30日 星期一
香Q米飯
黑胡椒豬柳
豆包炒三絲
鮮瓜小炒
★有機蔬菜
清水羹湯
熱量 776.1 大卡 脂質 25.8 克 蛋白質 33.7 克 醣類 102.4 克

歡迎留言
寫下本月份您最滿意的菜色以及未來想要吃的品項
吉米團隊會在符合規範的情況下適當開立，謝謝您~

學校：＿＿＿＿
班級：＿＿＿＿



＊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