

苗栗縣苗栗高中菜單

115學年度

115年9月菜單

8月31日 星期一	9月1日 星期二	9月2日 星期三	9月3日 星期四	9月4日 星期五
香Q米飯	糙米飯	炸醬拌麵	燕麥飯	胚芽飯
醬燒燴雞丁	蔥爆豬柳	◎香酥雞排	美味雞翅	京醬燒肉
麻婆豆腐 玉米炒蛋 ★有機蔬菜 蘿蔔排骨湯	◎椒鹽魷魚丸*2 咖哩洋芋 季節蔬菜 味噌湯	蒜蓉米血 花開富貴 季節蔬菜 冬瓜QQ	芋香白菜滷 蘿蔔什錦 季節蔬菜 冬瓜豆皮湯	茶碗蒸 豆芽炒干片 季節蔬菜 大瓜鮮菇湯
熱量 822.6 大卡 脂質 28.5 克 蛋白質 37.5 克 醣類 103.9 克	熱量 815.7 大卡 脂質 28.0 克 蛋白質 36.8 克 醣類 104.2 克	熱量 757.7 大卡 脂質 25.8 克 蛋白質 31.7 克 醣類 99.8 克	熱量 766.2 大卡 脂質 24.6 克 蛋白質 32.3 克 醣類 103.9 克	熱量 806.6 大卡 脂質 28.0 克 蛋白質 37.8 克 醣類 100.9 克
9月7日 星期一	9月8日 星期二	9月9日 星期三	9月10日 星期四	9月11日 星期五
香Q米飯	小米飯	雞肉飯	洋薏仁飯	五穀飯
蒙古炒肉	海南雞腿	◎日式炸豬排	蘑菇醬雞丁	◎香酥魚排
鮮瓜蛋豆腐 洋蔥炒豆干 ★有機蔬菜 竹筍丸片湯	沙嗲滷味 季豆什錦 季節蔬菜 肉骨茶湯	◎椒鹽蘿蔔糕*1 冬瓜總燴 季節蔬菜 地瓜芋圓湯	鮮蔬炒蛋 豆芽三絲 季節蔬菜 玉米濃湯	竹筍滷油腐 金茸大瓜 季節蔬菜 榨菜三絲湯
熱量 804.1 大卡 脂質 27.9 克 蛋白質 36.6 克 醣類 101.7 克	熱量 771.8 大卡 脂質 24.9 克 蛋白質 32.6 克 醣類 104.4 克	熱量 815.0 大卡 脂質 27.5 克 蛋白質 35.1 克 醣類 106.9 克	熱量 794.6 大卡 脂質 25.5 克 蛋白質 34.0 克 醣類 107.2 克	熱量 759.5 大卡 脂質 25.9 克 蛋白質 32.0 克 醣類 99.5 克
9月14日 星期一	9月15日 星期二	9月16日 星期三	9月17日 星期四	9月18日 星期五
香Q米飯	麥片飯	照燒炒麵	糙米飯	燕麥飯
蠔油豬柳	三杯雞	◎鹹酥雞	蒜香燒肉	蜜汁雞丁
和風蒸蛋 脆炒白花菜 ★有機蔬菜 薑絲冬瓜湯	番茄玉米肉燥 奶香白菜 季節蔬菜 味噌豚骨湯	茄汁黑輪 鮮瓜什錦 季節蔬菜 綠豆薏仁湯	小瓜雞丁 筍絲肉羹 季節蔬菜 海菜蛋花湯	沙茶滷味 焗汁南瓜 季節蔬菜 酸辣湯
熱量 799.7 大卡 脂質 27.6 克 蛋白質 37.3 克 醣類 100.6 克	熱量 827.4 大卡 脂質 26.6 克 蛋白質 35.9 克 醣類 111.2 克	熱量 845.1 大卡 脂質 31.7 克 蛋白質 40.0 克 醣類 100.0 克	熱量 763.9 大卡 脂質 24.7 克 蛋白質 33.5 克 醣類 101.9 克	熱量 795.4 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.8 克 醣類 107.8 克
9月21日 星期一	9月22日 星期二	9月23日 星期三	9月24日 星期四	9月25日 星期五
香Q米飯	紫米飯	咖哩炒飯	糙米飯	
蔥爆豬柳	醬滷雞排	◎香酥豬柳	鹹水雞丁	
翡翠田園嫩蛋 大瓜什錦 ★有機蔬菜 蘿蔔丸片湯	關東煮 鐵板豆芽 季節蔬菜 枸杞冬瓜湯	中式點心 部隊鍋 季節蔬菜 綠豆珍珠	客家小炒 小瓜黑輪 季節蔬菜 客家鹹湯	
熱量 845.5 大卡 脂質 29.2 克 蛋白質 37.8 克 醣類 107.9 克	熱量 759.6 大卡 脂質 26.0 克 蛋白質 33.4 克 醣類 98.1 克	熱量 894.5 大卡 脂質 28.8 克 蛋白質 38.8 克 醣類 120.0 克	熱量 787.6 大卡 脂質 26.8 克 蛋白質 35.1 克 醣類 101.5 克	
9月28日 星期一	9月29日 星期二	9月30日 星期三	(請沿著虛線剪下，交給吉米服務人員，感謝)	
	洋薏仁飯	番茄肉醬義大利麵	115年8.9月寫下你最喜歡的一道菜色： 許願菜單： (寫下想吃的菜色，符合規範且合理，就可能出現喔！)	
	親子丼	◎脆皮雞翅		
	螞蟻上樹 海帶三絲 ★有機蔬菜 金針味噌排骨湯	◎香料馬鈴薯+薯餅 鮮菇季豆 季節蔬菜 摩摩喳喳		
	熱量 782.9 大卡 脂質 26.0 克 蛋白質 32.3 克 醣類 105.0 克	熱量 795.5 大卡 脂質 26.5 克 蛋白質 32.3 克 醣類 106.9 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				