



苗栗縣苗栗高中午餐菜單



113學年度 4月菜單

3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
古早味油飯 泡菜燒肉 ◎香草薯塊 芹香干絲 ★有機蔬菜 珍珠奶茶	香Q米飯 蠔油豬柳 冬瓜雞丁 脆炒薯絲 季節時蔬 玉米蛋花湯	小米飯 ◎酥炸雞翅 彩繪花椰 芋香高麗菜 季節時蔬 菜頭湯	清明 	
熱量 895 大卡 蛋白質 38.0 克 脂肪 31.2 克 醣類 100.7 克	熱量 784 大卡 蛋白質 33.2 克 脂肪 25.2 克 醣類 105.9 克	熱量 821 大卡 蛋白質 34.0 克 脂肪 27.3 克 醣類 104.8 克		
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
香Q米飯 洋芋燉雞 茶葉蛋 豚香花椰 ★有機蔬菜 南瓜牛奶湯	五穀飯 三杯豬排 玉米肉茸 金茸冬瓜 季節時蔬 香菇蘿蔔湯	古早味炒飯 ◎黃金雞排 鮮肉鍋貼 蛋酥白菜 季節時蔬 綠豆西米露	糙米飯 蜜汁烤雞翅 菇菇洋芋 鍋燒鮮蔬 季節時蔬 日式味噌湯	地瓜飯 芋香燒肉 餘香豆腐 豚香大瓜 季節時蔬 鮮蔬蛋花湯
熱量 786 大卡 蛋白質 33.4 克 脂肪 25.3 克 醣類 106.3 克	熱量 789 大卡 蛋白質 33.4 克 脂肪 25.2 克 醣類 107.1 克	熱量 804 大卡 蛋白質 33.4 克 脂肪 27.3 克 醣類 106.0 克	熱量 786 大卡 蛋白質 33.4 克 脂肪 25.3 克 醣類 106.1 克	熱量 793 大卡 蛋白質 33.8 克 脂肪 25.4 克 醣類 107.2 克
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
香Q米飯 和風壽喜燒 番茄炒蛋 瓠瓜雞丁 ★有機蔬菜 玉米蛋花湯	小米飯 傳香雞腿 炒滷味 時菇鮮燴 季節時蔬 肉骨茶湯	和風烏龍炒麵 ◎鹹酥雞 白醬馬鈴薯 雙色花菜 季節時蔬 燕麥珍珠奶茶	五穀飯 蜜汁叉燒 小瓜雞丁 竹筍炒肉絲 季節時蔬 酸菜白肉鍋	燕麥飯 蘑菇醬雞丁 紅燒獅子頭 海帶三絲 季節時蔬 青菜豆腐湯
熱量 791 大卡 蛋白質 33.6 克 脂肪 25.3 克 醣類 107.1 克	熱量 791 大卡 蛋白質 33.4 克 脂肪 25.2 克 醣類 107.6 克	熱量 808 大卡 蛋白質 33.5 克 脂肪 27.2 克 醣類 107.3 克	熱量 797 大卡 蛋白質 33.7 克 脂肪 25.2 克 醣類 108.8 克	熱量 787 大卡 蛋白質 33.3 克 脂肪 25.2 克 醣類 106.9 克
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
香Q米飯 糖醋排骨 湖南油腐 佛跳牆 ★有機蔬菜 酸辣湯	洋蔥仁飯 照燒雞丁 瓠瓜鮮燴 海根肉絲 季節時蔬 筍片湯	奶香田園炒飯 ◎日式豬排 豆沙包 洋蔥黑輪 季節時蔬 地瓜芋圓甜湯	胚芽飯 三杯雞 螞蟻上樹 日式佃煮 季節時蔬 味噌湯	紫米飯 椒香鹹豬肉 玉米蒸蛋 咖哩洋芋 季節時蔬 鮮瓜湯
熱量 786 大卡 蛋白質 33.3 克 脂肪 25.2 克 醣類 106.3 克	熱量 802 大卡 蛋白質 34.0 克 脂肪 25.3 克 醣類 104.5 克	熱量 785 大卡 蛋白質 33.3 克 脂肪 25.4 克 醣類 105.9 克	熱量 794 大卡 蛋白質 33.7 克 脂肪 25.3 克 醣類 107.9 克	熱量 783 大卡 蛋白質 33.3 克 脂肪 25.4 克 醣類 105.3 克
4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
香Q米飯 古早味滷肉 翡翠豆腐 鐵板銀芽 ★有機蔬菜 麵線糊	小米飯 五香滷雞翅 西芹拌豆包 金菇高麗菜 季節時蔬 蘿蔔魚丸湯	義大利肉醬麵 ◎椒鹽豬柳 鬆餅雙拼 香滷米血 季節時蔬 綠豆QQ	Hello May 	
熱量 787 大卡 蛋白質 33.5 克 脂肪 25.3 克 醣類 106.4 克	熱量 798 大卡 蛋白質 33.8 克 脂肪 25.2 克 醣類 104.0 克	熱量 797 大卡 蛋白質 33.0 克 脂肪 27.2 克 醣類 105.1 克		

* 使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

★為有機蔬菜*