



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

苗栗縣苗栗高中菜單

115學年度

115年10月菜單

(請沿著虛線剪下, 交給服務人員, 謝謝)

苗栗高中的同學您好:

請寫下您最喜歡或是推薦的菜色, 就機會出現校園午餐中喔!

(需要符合健康訴求及主管機關的規定!)

			10月1日 星期四	10月2日 星期五
			小米飯	麥片飯
			沙茶肉片	糖醋排骨
			田園玉米 豆皮白菜 季節蔬菜 枸杞冬瓜湯	古早味蒸蛋 宮廷年糕 季節蔬菜 海芽蛋花湯
			熱量 799.0 大卡 脂質 25.6 克 蛋白質 34.1 克 醣類 108.0 克	熱量 809.4 大卡 脂質 26.5 克 蛋白質 36.5 克 醣類 106.3 克
10月5日 星期一	10月6日 星期二	10月7日 星期三	10月8日 星期四	10月9日 星期五
香Q米飯	洋薏仁飯	肉絲炒飯	小米飯	 中華民國 生日快樂 TAIWAN • TOGETHER AS ONE
香菇蒸蛋	塔香鴨丁	◎無骨香酥雞排	五味醬燒雞	
醬爆油腐 豆皮冬瓜 ★有機蔬菜 玉米濃湯	茄汁洋芋 鮮燴黃瓜 季節蔬菜 白玉蘿蔔湯	蒜蓉水餃 鐵板銀芽 季節蔬菜 芋頭西米露	芹菜炒肉 焗汁南瓜 季節蔬菜 紅絲海結湯	
熱量 765.5 大卡 脂質 25.0 克 蛋白質 32.6 克 醣類 102.5 克	熱量 808.8 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 34.0 克 醣類 111.6 克	熱量 797.0 大卡 脂質 26.8 克 蛋白質 32.6 克 醣類 106.3 克	熱量 819.8 大卡 脂質 26.8 克 蛋白質 35.9 克 醣類 108.7 克	
10月12日 星期一	10月13日 星期二	10月14日 星期三	10月15日 星期四	10月16日 星期五
香Q米飯	胚芽飯	中華炒麵	地瓜飯	麥片飯
洋蔥炒蛋	京醬肉絲	◎黃金豬排	古早味燒雞	麻油肉片
糖醋豆腸 豆皮花菜 ★有機蔬菜 沙茶羹湯	佛跳牆 塔香海茸 季節蔬菜 肉骨茶	南瓜炒蛋 小瓜總匯 季節蔬菜 紅豆薏仁湯	大瓜鮮燴 芹香豆包絲 季節蔬菜 茶壺湯	干片高麗菜 什錦季豆 季節蔬菜 味噌豆腐
熱量 769.8 大卡 脂質 25.6 克 蛋白質 33.4 克 醣類 101.5 克	熱量 771.8 大卡 脂質 24.7 克 蛋白質 32.5 克 醣類 104.9 克	熱量 811.3 大卡 脂質 28.9 克 蛋白質 35.1 克 醣類 102.7 克	熱量 749.8 大卡 脂質 25.1 克 蛋白質 32.3 克 醣類 98.7 克	熱量 757.3 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 32.2 克 醣類 101.5 克
10月19日 星期一	10月20日 星期二	10月21日 星期三	10月22日 星期四	10月23日 星期五
香Q米飯	糙米飯	筍香炊飯	洋薏仁飯	五穀飯
海芽炒蛋	泡菜雞丁	◎椒鹽豬柳	燒烤雞翅	番茄燉肉
番茄豆腐 蛋酥高麗菜 ★有機蔬菜 南瓜牛奶湯	奶香洋芋 小瓜百頁 季節蔬菜 冬菜冬粉湯	中西雙拼 豚香花菜 季節蔬菜 冬瓜QQ	洋蔥干片 海帶三絲 季節蔬菜 玉米蛋花湯	冬瓜雞丁 乾煸季豆 季節蔬菜 蘿蔔腐皮湯
熱量 771.0 大卡 脂質 24.6 克 蛋白質 32.4 克 醣類 105.0 克	熱量 821.1 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 114.8 克	熱量 859.2 大卡 脂質 28.6 克 蛋白質 36.4 克 醣類 114.1 克	熱量 766.1 大卡 脂質 24.7 克 蛋白質 34.6 克 醣類 101.4 克	熱量 766.4 大卡 脂質 24.6 克 蛋白質 32.4 克 醣類 103.8 克
10月26日 星期一	10月27日 星期二	10月28日 星期三	10月29日 星期四	10月30日 星期五
 臺灣光復節 Taiwan Restoration Day	麥片飯	咖哩肉醬麵	地瓜飯	燕麥飯
	照燒雞	◎日式豬排	香滷雞翅	蔥爆豬柳
	芹香黑輪 鮮燴大瓜 ★有機蔬菜 薑絲海芽湯	玉米布丁酥+地瓜薯條 筍香三絲 季節蔬菜 綠豆西米露	薑絲海根 開陽瓠瓜 季節蔬菜 冬瓜豆輪湯	什錦高麗菜 翡翠蒸蛋 季節蔬菜 鮮菇筍片湯
	熱量 773.8 大卡 脂質 25.7 克 蛋白質 33.6 克 醣類 102.2 克	熱量 825.3 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 32.2 克 醣類 116.9 克	熱量 768.9 大卡 脂質 24.7 克 蛋白質 32.5 克 醣類 104.3 克	熱量 826.9 大卡 脂質 27.5 克 蛋白質 38.0 克 醣類 106.8 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			