



# 吉米食品有限公司

台中市外埔區長生路265號

04-26835936

苗栗市苗栗高中菜單 午餐菜單



114學年度 1.2月菜單



1月5日星期一		1月6日星期二		1月7日星期三		1月8日星期四		1月9日星期五	
香Q米飯		燕麥飯		麻油拌飯		糙米飯		小米飯	
客家鹹豬肉		◎卡拉雞腿		蒜香豬排		咖哩雞		咕咾肉	
三杯雞 麻油高麗菜 ★有機蔬菜 玉米濃湯		海結豬腳 彩繪冬瓜 季節時蔬 蘿蔔湯		◎雞球雙拼 田園玉米 季節時蔬 地瓜芋圓湯		焗汁洋芋 豬肉花菜 季節時蔬 結頭菜湯		肉羹白菜 海苔蒸蛋 季節時蔬 味噌豆腐湯	
熱量 866 大卡 蛋白質 41 克	脂肪 30 克 醣類 107 克	熱量 802 大卡 蛋白質 34 克	脂肪 25 克 醣類 109 克	熱量 806 大卡 蛋白質 33 克	脂肪 27 克 醣類 107 克	熱量 802 大卡 蛋白質 34 克	脂肪 25 克 醣類 110 克	熱量 801 大卡 蛋白質 34 克	脂肪 25 克 醣類 109 克
1月12日星期一		1月13日星期二		1月14日星期三		1月15日星期四		1月16日星期五	
炸醬拌麵		胚芽飯		香Q米飯		紫米飯		各位學測生 考試加油!!	
冬瓜滷肉		◎爆嫩雞翅		日式燒雞		蜜汁叉燒			
◎蒜香魚丁 泡菜粉絲 ★有機蔬菜 大滷湯		竹筍肉片 醬爆干片 季節時蔬 刺瓜湯		南瓜炒蛋 小瓜百頁 季節時蔬 燕麥珍珠奶茶		季豆什錦 冬瓜魚丸 季節時蔬 海芽味噌湯			
熱量 820 大卡 蛋白質 36 克	脂肪 27 克 醣類 109 克	熱量 797 大卡 蛋白質 34 克	脂肪 25 克 醣類 109 克	熱量 832 大卡 蛋白質 34 克	脂肪 27 克 醣類 112 克	熱量 864 大卡 蛋白質 40 克	脂肪 30 克 醣類 109 克		
1月19日星期一		1月20日星期二		1月21日星期三		1月22日星期四		1月23日星期五	
Good Luck in Exam		小米飯		鹹豬肉炒飯		麥片飯		糙米飯	
		◎椒鹽豬柳		蜜汁雞丁		黑胡椒豬排		豆瓣鮮魚	
		酸菜米血菇 韭菜豆芽 季節時蔬 結頭豆輪湯		滷味雙拼 蔥爆干片 季節時蔬 綠豆薏仁湯		巷口炸醬 肉絲高麗菜 季節時蔬 薑絲海芽湯		照燒雞丁 香菇結頭菜 季節時蔬 大瓜玉米湯	
		熱量 795 大卡 蛋白質 34 克	脂肪 25 克 醣類 108 克	熱量 825 大卡 蛋白質 35 克	脂肪 28 克 醣類 109 克	熱量 786 大卡 蛋白質 33 克	脂肪 25 克 醣類 107 克	熱量 863 大卡 蛋白質 40 克	脂肪 30 克 醣類 108 克
2月23日星期一		2月24日星期二		2月25日星期三		2月26日星期四		2月28日	
香Q米飯		五穀飯		和風烏龍炒麵		紫米飯		228 和平紀念日 休假	
筍干燒肉		古早味滷雞排		鐵路豬排		◎糖醋雞			
豆包炒三絲 肉片高麗菜 ★有機蔬菜 海芽蛋花湯		海帶豚絲 鮮菇刺瓜 季節時蔬 肉骨茶湯		◎薯餅雙拼 豆皮白菜 季節時蔬 芋頭西米露		蛋酥芽菜 家鄉小炒 季節時蔬 結頭菜湯			
熱量 848 大卡 蛋白質 39 克	脂肪 29 克 醣類 108 克	熱量 817 大卡 蛋白質 36 克	脂肪 27 克 醣類 107 克	熱量 802 大卡 蛋白質 33 克	脂肪 27 克 醣類 107 克	熱量 807 大卡 蛋白質 34 克	脂肪 25 克 醣類 111 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