



吉米食品有限公司

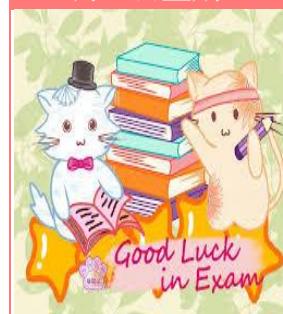
苗栗市苗栗高中菜單 午餐菜單

台中市外埔區長生路265號

04-26835936



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 客家鹹豬肉 三杯雞 麻油高麗菜 ★有機蔬菜 玉米濃湯	燕麥飯 ◎卡拉雞腿 海結豬腳 彩繪冬瓜 季節時蔬 蘿蔔湯	麻油拌飯 蒜香豬排 ◎雞球雙拼 田園玉米 季節時蔬 地瓜芋圓湯	糙米飯 咖哩雞 焗汁洋芋 豬肉花菜 季節時蔬 結頭菜湯	小米飯 咕咾肉 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	熱量 802 大卡 蛋白質 34 克	熱量 806 大卡 蛋白質 33 克	熱量 802 大卡 蛋白質 34 克	熱量 801 大卡 蛋白質 34 克
脂質 30 克 醣類 107 克	脂質 25 克 醣類 109 克	脂質 27 克 醣類 107 克	脂質 25 克 醣類 110 克	脂質 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 冬瓜滷肉 ◎蒜香魚丁 泡菜粉絲 ★有機蔬菜 大滷湯	胚芽飯 ◎爆嫩雞翅 竹筍肉片 醬爆干片 季節時蔬 刺瓜湯	香Q米飯 日式燒雞 南瓜炒蛋 小瓜百頁 季節時蔬 燕麥珍珠奶茶	紫米飯 蜜汁叉燒 季豆什錦 冬瓜魚丸 季節時蔬 海芽味噌湯	糙米飯 蜜汁叉燒 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	熱量 807 大卡 蛋白質 34 克	熱量 822 大卡 蛋白質 34 克	熱量 864 大卡 蛋白質 40 克	熱量 863 大卡 蛋白質 40 克
脂質 27 克 醣類 109 克	脂質 25 克 醣類 109 克	脂質 27 克 醣類 112 克	脂質 30 克 醣類 109 克	脂質 30 克 醣類 108 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
	小米飯 ◎椒鹽豬柳 酸菜米血菇 韭菜豆芽 季節時蔬 結頭豆輪湯	鹹豬肉炒飯 蜜汁雞丁 滷味雙拼 蔥爆干片 季節時蔬 綠豆薏仁湯	麥片飯 黑胡椒豬排 巷口炸醬 肉絲高麗菜 季節時蔬 薑絲海芽湯	糙米飯 豆瓣鮮魚 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	熱量 825 大卡 蛋白質 35 克	熱量 786 大卡 蛋白質 33 克	熱量 786 大卡 蛋白質 33 克	熱量 863 大卡 蛋白質 40 克
脂質 25 克 醣類 108 克	脂質 28 克 醣類 109 克	脂質 25 克 醣類 107 克	脂質 25 克 醣類 107 克	脂質 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	
香Q米飯 筍干燒肉 豆包炒三絲 肉片高麗菜 ★有機蔬菜 海芽蛋花湯	五穀飯 古早味滷雞排 海帶豚絲 鮮菇刺瓜 季節時蔬 肉骨茶湯	和風烏龍炒麵 鐵路豬排 ◎薯餅雙拼 豆皮白菜 季節時蔬 芋頭西米露	紫米飯 ◎糖醋雞 蛋酥芽菜 家鄉小炒 季節時蔬 結頭菜湯	糙米飯 豆瓣鮮魚 照燒雞丁 香菇結頭菜 季節時蔬 大瓜玉米湯
熱量 848 大卡 蛋白質 39 克	熱量 817 大卡 蛋白質 36 克	熱量 802 大卡 蛋白質 33 克	熱量 807 大卡 蛋白質 34 克	熱量 863 大卡 蛋白質 40 克
脂質 29 克 醣類 108 克	脂質 27 克 醣類 107 克	脂質 27 克 醣類 107 克	脂質 25 克 醣類 111 克	脂質 30 克 醣類 108 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