



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 午餐菜單

113學年度 11月菜單



11月1日			
地瓜飯			
咖哩豬			
海帶三絲			
菇菇瓠瓜			
季節時蔬			
筍香蛋花湯			
熱量 747 大卡	蛋白質 32 克	脂肪 25 克	糖類 99 克

11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
洋蔥仁飯	胚芽飯	鹹豬肉炒飯	白米飯	運動會
貴妃燻肉	◎海苔雞翅	◎鹹酥雞	豬肉丼	
番茄燴豆腐 大瓜肉片 ★有機蔬菜 馬鈴薯濃湯	紅燒獅子頭 白醬花椰 季節時蔬 結頭菜湯	鮮肉包 筍香肉片 季節時蔬 薏仁紅豆湯	茄汁洋芋 鮮炒小瓜 季節時蔬 芋香冬粉湯	
熱量 777 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 25 克 糖類 105 克	熱量 784 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 26 克 糖類 105 克	熱量 836 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 糖類 119 克	熱量 784 大卡 蛋白質 31 克 脂肪 23 克 糖類 114 克	
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
燕麥飯	五穀飯	白米飯	義大利麵	地瓜飯
蒜泥白肉	醬滷大排	◎韓式炸雞	香草雞腿	蜜汁叉燒
豆豉豆腐 香烤布丁酥 ★有機蔬菜 什錦筍香湯	塔香墨干 刺瓜燴鵪鶉蛋 季節時蔬 鮮味蘿蔔湯	肉燥海椒 麻油高麗菜 季節時蔬 結頭玉米湯	◎胖胖果 鮑菇青花 季節時蔬 冬瓜QQ	田園玉米 芋香白菜 季節時蔬 日式味噌湯
熱量 770 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 24 克 糖類 106 克	熱量 764 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 糖類 100 克	熱量 706 大卡 蛋白質 28 克 脂肪 21 克 糖類 102 克	熱量 697 大卡 蛋白質 31 克 脂肪 30 克 糖類 76 克	熱量 788 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 糖類 105 克
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
麥片飯	燕麥飯	麻油菇菇拌飯	白米飯	胚芽飯
黑胡椒豬柳	孜然雞翅	◎黃金豬排	鹹水雞	薑汁燒肉
麻蓉豆腐 ◎梅粉地瓜條 ★有機蔬菜 菇菇濃湯	日式蒸蛋 竹筍炒肉絲 季節時蔬 大瓜大骨湯	海結滷肉 花菜雞丁 季節時蔬 Q豆燒仙草	泡菜餃子 韓式粉絲煲 季節時蔬 大醬湯	蔞瓜肉燥 韭香嫩芽 季節時蔬 結頭腐皮湯
熱量 810 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 糖類 111 克	熱量 739 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 23 克 糖類 100 克	熱量 824 大卡 蛋白質 36 克 脂肪 31 克 糖類 101 克	熱量 796 大卡 蛋白質 31 克 脂肪 18 克 糖類 127 克	熱量 766 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 26 克 糖類 101 克
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
紫米飯	糙米飯	和風烏龍炒麵	白米飯	五穀飯
古早味滷肉	照燒雞丁	◎吮指雞腿	咕咾肉	蘑菇醬雞丁
豚香花椰 鮮菇冬瓜 ★有機蔬菜 味噌豆腐湯	洋蔥黑輪 油燻筍片 季節時蔬 玉米蛋花湯	日式花枝燒+日式關東煮 豚香白菜 季節時蔬 芋圓燕麥奶茶	雙色干絲 鵪鶉油腐 季節時蔬 肉骨茶湯	◎泰式打拋豬 四色干丁 季節時蔬 海苔小魚湯
熱量 751 大卡 蛋白質 31 克 脂肪 24 克 糖類 103 克	熱量 775 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 26 克 糖類 103 克	熱量 780 大卡 蛋白質 36 克 脂肪 35 克 糖類 81 克	熱量 777 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 糖類 102 克	熱量 771 大卡 蛋白質 32 克 脂肪 25 克 糖類 105 克

【肉類及其加工再製品與蛋類皆使用國產在地之產品】 標示◎為油炸食物 標示★為有機蔬菜