



吉米食品有限公司

苗栗縣苗栗高中菜單

廠址: 台中市外埔區長生路265號
服務電話: 04-26835936



114學年度 115年6月菜單

| 6月1日 星期一 | | 6月2日 星期二 | | 6月3日 星期三 | | 6月4日 星期四 | | 6月5日 星期五 | |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 紫米飯 | | 糙米飯 | | 香Q米飯 | | 炸醬麵 | | 小米飯 | |
| 糖醋排骨 | | ◎香酥雞腿 | | 鐵路豬排 | | 京都排骨 | | 沙茶肉片 | |
| 蔥油雞 | | 海帶雙絲 | | 花菜雞丁 | | 豚香白菜 | | 高麗菜什錦 | |
| 小瓜總燴 | | 田園玉米 | | 肉羹瓠瓜 | | 鮑菇米血 | | 麻婆蒸蛋 | |
| ★有機蔬菜 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | |
| 酸辣湯 | | 榨菜三絲湯 | | 芋頭西米露 | | 肉骨茶湯 | | 玉米蛋花湯 | |
| 熱量 794.3 大卡 蛋白質 33.7 克 | 脂肪 25.3 克 醣類 107.9 克 | 熱量 797.1 大卡 蛋白質 33.6 克 | 脂肪 25.1 克 醣類 109.3 克 | 熱量 816.7 大卡 蛋白質 34.2 克 | 脂肪 27.7 克 醣類 107.8 克 | 熱量 801.2 大卡 蛋白質 34.1 克 | 脂肪 25.4 克 醣類 109.1 克 | 熱量 795.7 大卡 蛋白質 33.6 克 | 脂肪 25.1 克 醣類 108.8 克 |
| 6月8日 星期一 | | 6月9日 星期二 | | 6月10日 星期三 | | 6月11日 星期四 | | 6月12日 星期五 | |
| 香Q米飯 | | 燕麥飯 | | 古早味炒飯 | | 胚芽飯 | | 紫米飯 | |
| 泡菜年糕雞 | | ◎黃金雞排 | | 鐵板豬柳 | | 義式烤雞翅 | | 麻油肉片 | |
| 魚香肉絲 | | 鹹水筍片 | | 清蒸肉圓 | | 招牌滷味 | | 鮑菇蒲瓜 | |
| 鮮菇冬瓜 | | 大瓜魚丸 | | 薑絲海根 | | 絲瓜麵線 | | 鐵板豆芽 | |
| ★有機蔬菜 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | |
| 南瓜牛奶湯 | | 蘿蔔油腐湯 | | 相思珍奶 | | 鮮筍湯 | | 日式味噌湯 | |
| 熱量 793.8 大卡 蛋白質 33.7 克 | 脂肪 25.3 克 醣類 107.8 克 | 熱量 797.4 大卡 蛋白質 33.7 克 | 脂肪 25.1 克 醣類 109.1 克 | 熱量 813.8 大卡 蛋白質 33.9 克 | 脂肪 27.4 克 醣類 107.9 克 | 熱量 803.1 大卡 蛋白質 34.0 克 | 脂肪 25.2 克 醣類 110.2 克 | 熱量 796.1 大卡 蛋白質 34.0 克 | 脂肪 25.5 克 醣類 107.7 克 |
| 6月15日 星期一 | | 6月16日 星期二 | | 6月17日 星期三 | | 6月18日 星期四 | | 6月19日 星期五 | |
| 洋薏仁飯 | | 五穀飯 | | 中華炒麵 | | 糙米飯 | | <h1>不供餐</h1> | |
| 三杯雞 | | ◎香酥豬排 | | 五香雞腿 | | 貴妃爌肉 | | | |
| 麻婆魚丁 | | 海帶豬腳 | | ◎港式蘿蔔糕 | | 鮮筍三絲 | | | |
| 什錦高麗菜 | | 關東煮 | | 油片季豆 | | 小瓜黑輪 | | | |
| ★有機蔬菜 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | | |
| 玉米濃湯 | | 冬瓜豆皮湯 | | 綠豆薏仁湯 | | 羅宋湯 | | | |
| 熱量 793.0 大卡 蛋白質 33.7 克 | 脂肪 25.3 克 醣類 107.6 克 | 熱量 794.9 大卡 蛋白質 33.8 克 | 脂肪 25.4 克 醣類 107.8 克 | 熱量 809.8 大卡 蛋白質 33.4 克 | 脂肪 27.0 克 醣類 108.3 克 | 熱量 792.2 大卡 蛋白質 33.6 克 | 脂肪 25.3 克 醣類 107.4 克 | | |
| 6月22日 星期一 | | 6月23日 星期二 | | 6月24日 星期三 | | 6月25日 星期四 | | 6月26日 星期五 | |
| 香Q米飯 | | 胚芽飯 | | 茄汁蛋炒飯 | | 洋薏仁飯 | | 五穀飯 | |
| 古早味滷肉 | | ◎香酥雞腿排 | | 蜜汁雞丁 | | 京都燒肉 | | 壽喜燒肉 | |
| 椒鹽魚排 | | 佛跳牆 | | 鮮肉包+◎地瓜薯條 | | 瓠瓜丸片 | | 豆皮花椰 | |
| 什錦冬瓜 | | 季豆干片 | | 木須小瓜 | | 黑胡椒冬粉 | | 香菇蒸蛋 | |
| ★有機蔬菜 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | | 季節時蔬 | |
| 沙茶羹湯 | | 大瓜豆皮湯 | | 地瓜QQ奶 | | 紅絲海結湯 | | 味噌豆腐湯 | |
| 熱量 797.4 大卡 蛋白質 34.0 克 | 脂肪 25.5 克 醣類 107.9 克 | 熱量 805.3 大卡 蛋白質 34.2 克 | 脂肪 25.4 克 醣類 110.0 克 | 熱量 833.8 大卡 蛋白質 34.9 克 | 脂肪 28.6 克 醣類 109.3 克 | 熱量 794.0 大卡 蛋白質 33.7 克 | 脂肪 25.3 克 醣類 107.8 克 | 熱量 804.0 大卡 蛋白質 33.7 克 | 脂肪 26.3 克 醣類 108.1 克 |
| 6月29日 星期一 | | 6月30日 星期二 | | | | | | | |
| 香Q米飯 | | 糙米飯 | | | | | | | |
| 瓜仔雞 | | 黑胡椒豬柳 | | | | | | | |
| ◎黃金魚丁 | | 培根花菜 | | | | | | | |
| 大瓜總匯 | | 小瓜凍腐 | | | | | | | |
| ★有機蔬菜 | | 季節時蔬 | | | | | | | |
| 海芽蛋花湯 | | 蘿蔔玉米湯 | | | | | | | |
| 熱量 797.4 大卡 蛋白質 34.0 克 | 脂肪 25.5 克 醣類 107.9 克 | 熱量 805.3 大卡 蛋白質 34.2 克 | 脂肪 25.4 克 醣類 110.0 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