



吉米食品有限公司

台中市外埔區長生路265號
04-26835936

苗栗市 苗栗高商 菜單



112學年度 3月菜單

2月26日星期一	2月27日星期二	2月28日星期三	2月29日星期四	3月1日
麥片飯 筍干燒肉 壽喜燒凍腐 芥菜肉絲 ★有機蔬菜 馬鈴薯濃湯 熱量 49 大卡 脂質 106.5 克 蛋白質 33.8 克 醣類 26.4 克	白米飯 古早味雞腿 香菇肉燥 豚香白菜 季節時蔬 冬瓜腐皮湯 熱量 766 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 32.8 克 醣類 101.7 克		白米飯 ◎香酥雞排 日式花枝燒 結頭肉片 季節時蔬 大瓜豚骨湯 熱量 753 大卡 脂質 25.6 克 蛋白質 31.5 克 醣類 99.1 克	小米飯 咕咾肉 豆瓣筍茸 小瓜花生 季節時蔬 白玉湯 熱量 748 大卡 脂質 24.4 克 蛋白質 29.1 克 醣類 103.2 克
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
胚芽飯 客家鹹豬肉 魚香豆腐 玉米肉茸 ★有機蔬菜 洋芋番茄湯 熱量 764 大卡 脂質 23.8 克 蛋白質 31.2 克 醣類 106.3 克	白米飯 五味醬燒雞 大阪燒高麗菜 竹筍炒肉絲 季節時蔬 大瓜排骨湯 熱量 728 大卡 脂質 22.2 克 蛋白質 30.1 克 醣類 102.1 克	咖哩炒飯 ◎轟炸雞腿 茄汁洋芋 海茸金菇 季節時蔬+水果 芋頭西米露 熱量 847 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 34.9 克 醣類 115.4 克	白米飯 豉汁排骨 冬瓜雞丁 鮮蔬炒寬粉 季節時蔬 鮮蔬蛋花湯 熱量 801 大卡 脂質 23.5 克 蛋白質 33.4 克 醣類 114.0 克	糙米飯 薑汁燒肉 肉絲銀芽 家鄉小炒 季節時蔬 蘿蔔腐皮湯 熱量 764 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 32.5 克 醣類 102.7 克
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
小米飯 糖醋排骨 紅仁炒蛋 什錦肉片 ★有機蔬菜 酸辣湯 熱量 801 大卡 脂質 28.0 克 蛋白質 36.5 克 醣類 100.9 克	白米飯 照燒雞丁 蒜香干丁 ▲佛跳牆 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 熱量 765 大卡 脂質 24.2 克 蛋白質 33.0 克 醣類 103.7 克	義大利麵 ◎椒鹽豬柳 豬肉餡餅 小瓜肉片 季節時蔬+水果 冬瓜珍珠 熱量 784 大卡 脂質 25.5 克 蛋白質 33.5 克 醣類 105.2 克	白米飯 古早味海雞腿 豚香花菜 泰式打拋豬 季節時蔬 榨菜三鮮湯 熱量 745 大卡 脂質 23.8 克 蛋白質 32.1 克 醣類 100.6 克	紫米飯 左宗棠雞 紅燒獅子頭 大瓜什錦 季節時蔬 小魚味噌湯 熱量 770 大卡 脂質 26.3 克 蛋白質 33.9 克 醣類 99.4 克
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
燕麥飯 宮保雞丁 蠔油黑干 魚丸冬瓜 ★有機蔬菜 洋芋牛奶湯 熱量 804 大卡 脂質 27.6 克 蛋白質 35.7 克 醣類 103.1 克	白米飯 鐵路豬排 ▲雪花豆腐 蒙古烤肉 季節時蔬 和風昆布湯 熱量 750 大卡 脂質 24.0 克 蛋白質 32.3 克 醣類 101.3 克	肉絲炒飯 ◎鹹酥雞 鮪魚聰明蛋 白醬花椰 季節時蔬+水果 綠豆QQ湯 熱量 829 大卡 脂質 25.7 克 蛋白質 33.8 克 醣類 115.5 克	白米飯 咖哩雞 螞蟻上樹 鹹水什錦 季節時蔬 肉骨茶湯 熱量 808 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 33.5 克 醣類 112.7 克	洋蔥仁飯 和風燒肉 蜜汁干丁 泡菜肉片 季節時蔬 刺瓜鮮菇湯 熱量 763 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 32.5 克 醣類 101.3 克
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
燕麥飯 麻油肉片 麻婆豆腐 豚香高麗菜 ★有機蔬菜 海苔蛋花湯 熱量 807 大卡 脂質 28.8 克 蛋白質 32.5 克 醣類 99.5 克	白米飯 醬油雞翅 蔥爆干片 鮮瓜肉片 季節時蔬 結頭大骨湯 熱量 742 大卡 脂質 23.5 克 蛋白質 31.7 克 醣類 101.0 克	中華炒麵 ◎脆皮雞排 蛋香芥菜+可可鬆餅 海帶肉絲 季節時蔬+水果 燕麥珍珠奶茶 熱量 830 大卡 脂質 25.7 克 蛋白質 32.4 克 醣類 117.1 克	白米飯 蜜汁叉燒 魚丸花菜 白玉什錦 季節時蔬 味噌豆腐湯 熱量 762 大卡 脂質 24.9 克 蛋白質 32.4 克 醣類 102.1 克	小米飯 醬爆雞丁 奶焗白菜 糖醋豆包 季節時蔬 筍片湯 熱量 757 大卡 脂質 24.3 克 蛋白質 32.9 克 醣類 101.6 克

* 使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 ★為有機青菜 ▲為在地食材 *