



吉米食品有限公司



廠址:台中市外埔區長生路265號
服務電話:04-26835936

台中市中港高中菜單

112學年度 4月菜單

4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
白米飯 塔香肉片 五更豆腐旺 什錦刺瓜 ★有機小松菜 古早味羹湯	燕麥飯 蠔油豬柳 冬瓜雞丁 豆瓣筍茸 青江菜 和風昆布湯	玉米蛋炒飯 ◎酥炸雞翅 蒜蓉蘿蔔糕(蒸) 芋香高麗菜 福山萵苣 白玉大骨湯	清明節連假	清明節連假
熱量 796.9 大卡 脂質 25.5 克 蛋白質 34.0 克 醣類 108.0 克	熱量 799.3 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.9 克 醣類 109.2 克	熱量 811.5 大卡 脂質 27.2 克 蛋白質 33.6 克 醣類 108.1 克		
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
白米飯 韓式泡菜雞 滷蛋素燥 芹香炒肉絲 ★有機莧菜 南瓜牛奶湯	五穀飯 三杯豬排 餘香豆腐 豚香大瓜 鵝白菜 筍香湯	客家板條 ◎黃金雞排 鮮肉鍋貼(烤) 奶香白菜 油菜 綠豆西米露	糙米飯 糖醋雞丁 菇菇洋芋 鍋燒鮮蔬 青江菜 日式味噌湯	地瓜飯 醬燒魚(章Q) 玉米肉茸 金茸冬瓜 福山萵苣 鮮蔬蛋花湯
熱量 790.0 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.5 克 醣類 106.9 克	熱量 793.8 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.8 克 醣類 107.5 克	熱量 807.8 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.1 克	熱量 793.0 大卡 脂質 25.7 克 蛋白質 33.6 克 醣類 106.8 克	熱量 792.3 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.2 克
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
白米飯 和風壽喜燒 甘梅地瓜薯條(烤) 瓠瓜雞丁 ★有機空心菜 酸辣湯	小米飯 普羅旺斯烤雞腿 炒滷味 時菇鮮燴 青江菜 肉骨茶湯	古早味炒飯 ◎鹹酥雞 煉乳銀絲卷(烤) 雙色花菜 鵝白菜 冬瓜大骨湯	麥片飯 蜜汁叉燒 小瓜雞丁 脆炒薯絲 油菜 酸菜白肉鍋	燕麥飯 蘑菇醬雞丁 紅燒獅子頭 關東煮 福山萵苣 味噌海芽湯
熱量 790.1 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 106.9 克	熱量 793.2 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.8 克 醣類 107.4 克	熱量 810.5 大卡 脂質 27.4 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.3 克	熱量 790.7 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.3 克	熱量 797.8 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.7 克 醣類 109.0 克
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
白米飯 糖醋排骨 湖南油腐 佛跳牆 ★有機莧菜 玉米牛奶湯	洋薏仁飯 照燒雞丁 奶焗洋芋 海根肉絲 油菜 榨菜三絲湯	和風烏龍炒麵 ◎日式豬排 香滷米血 豆皮小瓜 福山萵苣 地瓜芋圓甜湯	胚芽飯 三杯雞 螞蟻上樹 日式佃煮 青江菜 小魚味噌湯	紫米飯 蒜香豬肉 三色蒸蛋 彩繪花菜 鵝白菜 大瓜魚丸湯
熱量 785.2 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.3 克 醣類 106.0 克	熱量 790.8 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.2 克	熱量 809.5 大卡 脂質 27.4 克 蛋白質 33.6 克 醣類 107.2 克	熱量 788.4 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.4 克 醣類 107.0 克	熱量 795.0 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.8 克 醣類 107.9 克
4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
白米飯 古早味滷肉 洋蔥炒蛋 白菜滷 ★有機空心菜 麵線糊	小米飯 BBQ烤雞翅 西芹拌豆包 金菇高麗菜 福山萵苣 蘿蔔玉米湯			
熱量 795.5 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.5 克	熱量 805.5 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 34.2 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*