



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 2月菜單

2月13日		2月14日		2月15日		2月16日		2月17日	
寒假		寒假		寒假		糙米飯 照燒雞丁 香菇結頭菜 干片花菜 鵝白菜 冬瓜薏仁湯		小米飯 客家鹹豬肉 南瓜豆腐 鮮蔬炒寬粉 油菜 肉骨茶湯	
						熱量 811.2 大卡	脂質 25.6 克	熱量 783.0 大卡	脂質 25.3 克
						蛋白質 34.3 克	醣類 110.8 克	蛋白質 33.2 克	醣類 105.7 克
2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日	
白米飯 韓式燒肉 豚香油腐 豆皮小瓜 ★有機小松菜 日式味噌湯		五穀飯 沙茶雞丁 海帶三絲 鮮菇刺瓜 青江菜 蘿蔔香菇雞湯		和風烏龍炒麵 ◎椒鹽豬柳 豆沙包(蒸) 豚香高麗菜 芥藍菜 綠豆珍珠湯		紫米飯 糖醋雞丁 結頭什錦 客家小炒 菠菜 鮮蔬蛋花湯		洋薏仁飯 紅燒魚丁(章Q) 麻油小火鍋 奶焗花菜 鵝白菜 鹹湯圓湯	
熱量 787.5 大卡	脂質 25.2 克	熱量 796.6 大卡	脂質 25.2 克	熱量 802.7 大卡	脂質 27.2 克	熱量 812.2 大卡	脂質 25.6 克	熱量 805.7 大卡	脂質 25.4 克
蛋白質 33.3 克	醣類 106.8 克	蛋白質 33.7 克	醣類 108.9 克	蛋白質 33.2 克	醣類 106.4 克	蛋白質 34.3 克	醣類 111.1 克	蛋白質 34.3 克	醣類 109.9 克
2月26日		2月27日		2月28日		2月29日			
白米飯 筍干燒肉 壽喜燒凍腐 芽菜肉絲 ★有機青松菜 馬鈴薯濃湯		地瓜飯 古早味雞腿 香菇肉燥 豚香白菜 芥藍菜 冬瓜腐皮湯		228放假		糙米飯 ◎香酥雞排 三杯炒滷味 結頭肉片 福山萵苣 大瓜豚骨湯			
熱量 799.2 大卡	熱量 025.2 大卡	熱量 798.5 大卡	熱量 025.4 大卡			熱量 789.4 大卡	熱量 025.2 大卡		
熱量 033.8 大卡	熱量 109.2 大卡	熱量 000.2 大卡	熱量 000.5 大卡			熱量 000.2 大卡	熱量 000.5 大卡		

*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜*