



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

*** 歡迎 踴躍訂購 ***

食材以可食量標示

使用【台灣豬肉】

台中市中港高中菜單

112學年度 3月菜單

日期	主食	個人量(g)	主菜	個人量(g)	副菜 1	個人量(g)	副菜 2	個人量(g)	青菜	個人量(g)	湯品	個人量(g)	營養素分析	食物類別	份數
3月25日 星期一	白米飯		麻油肉片		木須炒蛋		豚香高麗菜		★有機A菜		南瓜牛奶湯		醣類(g): 107.9 脂肪(g): 25.3 蛋白質(g): 33.7 熱量(Kcal): 793.7	乳類	0.00
	白米	125	生鮮豬肉片	55	生鮮雞蛋	40	高麗菜片	50	有機A菜	100	南瓜丁	15		全穀雜糧類	6.52
			冬瓜丁	10	竹筍絲	15	生鮮豬肉絲	8	薑或蒜	1	玉米	8		豆魚蛋肉類	2.66
			紅蘿蔔丁	5	紅蘿蔔絲	5	紅蘿蔔片	5	沙拉油	3	生鮮雞蛋	7		蔬菜類	2.01
			薑	1	木耳	4	木耳	3			奶粉	適量		油脂與堅果種子類	2.40
3月26日 星期二	胚芽飯		醬滷雞翅		蔥爆干片		鮮瓜肉片		鵝白菜		結頭大骨湯		醣類(g): 108.5 脂肪(g): 25.3 蛋白質(g): 33.8 熱量(Kcal): 796.7	乳類	0.00
	白米	85	生鮮雞翅	60	洋蔥條	30	大黃瓜片	45	鵝白菜	100	結頭菜片	20		全穀雜糧類	6.50
	胚芽米	45	薑	1	豆干片	25	生鮮豬肉片	10	薑或蒜	1	紅蘿蔔	5		豆魚蛋肉類	2.66
			醬油	適量	甜椒絲	3	紅蘿蔔片	5	沙拉油	3	生鮮豬骨	1		蔬菜類	2.20
			沙拉油	3	木耳絲	3	金針菇	5						油脂與堅果種子類	2.40
3月27日 星期三	中華炒麵		◎脆皮雞排		雞薯雙拼(烤)		海帶肉絲		福山萵苣		茶壺湯		醣類(g): 106.8 脂肪(g): 28.4 蛋白質(g): 33.6 熱量(Kcal): 816.9	乳類	0.00
	烏龍麵	158	生鮮雞排	70	雞塊	20	海帶絲	35	福山萵苣	100	豆薯絲	15		全穀雜糧類	6.54
	洋蔥絲	10	太白粉	適量	生鮮馬鈴薯條	20	生鮮豬肉絲	8	薑或蒜	1	紅蘿蔔絲	3		豆魚蛋肉類	2.68
	生鮮豬肉絲	7	椒鹽粉	適量	椒鹽粉	適量	甜椒絲	5	沙拉油	3	木耳	3		蔬菜類	1.73
	紅蘿蔔絲	5	沙拉油	5	沙拉油	2	薑	1						油脂與堅果種子類	3.00
3月28日 星期四	紫米飯		蜜汁叉燒		花菜總匯		白玉什錦		油菜		味噌豆腐湯		醣類(g): 109.6 脂肪(g): 25.2 蛋白質(g): 33.9 熱量(Kcal): 800.9	乳類	0.00
	白米	85	生鮮豬肉條	65	花椰菜	60	白蘿蔔丁	45	油菜	100	豆腐丁	20		全穀雜糧類	6.56
	紫米	45	豆干片	10	甜椒片	3	生鮮雞肉丁	10	薑或蒜	1	洋蔥丁	5		豆魚蛋肉類	2.65
			醬油	適量	香菇片	3	玉米	5	沙拉油	3	味噌	適量		蔬菜類	2.24
			沙拉油	4	蒜	1	紅蘿蔔丁	5						油脂與堅果種子類	2.40
3月29日 星期五	小米飯		醬爆雞丁		奶燻白菜		香菇蒸蛋		青江菜		筍片湯		醣類(g): 107.1 脂肪(g): 25.5 蛋白質(g): 33.8 熱量(Kcal): 792.5	乳類	0.00
	白米	85	生鮮雞肉丁	55	大白菜片	55	生鮮雞蛋	35	青江菜	100	竹筍片	15		全穀雜糧類	6.50
	小米	45	油豆腐丁	8	生鮮豬肉片	6	香菇片	5	薑或蒜	1	紅蘿蔔片	5		豆魚蛋肉類	2.69
			洋蔥丁	5	豆皮(濕)	5	柴魚	適量	沙拉油	3	薑	1		蔬菜類	1.91
			醬油	適量	木耳絲	3	沙拉油	1						油脂與堅果種子類	2.40