



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 1月菜單

1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日	
元旦放假		燕麥飯 照燒雞腿 海結豬腳 豚香花菜 油菜 蘿蔔大骨湯		麻油菇菇拌飯 ◎日式豬排 鮮肉包(蒸) 田園玉米 青江菜 和風昆布湯		糙米飯 三杯雞 咖哩洋芋 鮮味刺瓜 鵝白菜 結頭腐皮湯		小米飯 蠔油骰子豬 奶油白菜 巷口炸醬 菠菜 小魚味噌湯	
		熱量 802.7 大卡	脂質 25.4 克	熱量 801.5 大卡	脂質 27.2 克	熱量 789.9 大卡	脂質 25.2 克	熱量 790.1 大卡	脂質 25.2 克
		蛋白質 34.2 克	醣類 109.3 克	蛋白質 33.1 克	醣類 106.1 克	蛋白質 33.4 克	醣類 107.4 克	蛋白質 33.5 克	醣類 107.3 克
1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日	
白米飯 蒜泥白肉 醬燒豆干 結頭肉片 ★有機福山萬苳 酸辣湯		胚芽飯 招牌滷雞翅 關東煮 蛋酥高麗菜 鵝白菜 刺瓜雞湯		客家粿條 ◎無骨雞排 腐皮小瓜 彩繪花菜 芥藍菜 珍珠紅茶		紫米飯 京都燒肉 海茸肉絲 鮮菇冬瓜 油菜 日式味噌湯		燕麥飯 豆瓣鮮魚煲(章Q) 沙茶筍片 豆皮白菜 青江菜 榨菜三絲湯	
熱量 796.2 大卡	脂質 25.3 克	熱量 801.4 大卡	脂質 25.4 克	熱量 804.9 大卡	脂質 27.2 克	熱量 795.8 大卡	脂質 25.2 克	熱量 805.5 大卡	脂質 25.2 克
蛋白質 33.8 克	醣類 108.3 克	蛋白質 34.1 克	醣類 109.1 克	蛋白質 33.3 克	醣類 106.7 克	蛋白質 33.7 克	醣類 108.6 克	蛋白質 34.0 克	醣類 110.7 克
1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日	
白米飯 貴妃爌肉 肉絲海根 芹香豆包絲 ★有機莧菜 南瓜牛奶湯		小米飯 蠔油豬柳 冬瓜雞丁 花椰炒肉片 芥藍菜 結頭大骨湯		古早味炒飯 ◎鹹酥雞 清蒸肉圓 小魚豆干片 青江菜 冬菜冬粉湯		麥片飯 醬爆雞丁 五更豆腐旺 珍菇高麗菜 油菜 大瓜玉米湯		地瓜飯 麻油肉片 番茄炒蛋 銀芽什錦 菠菜 腐皮白菜湯	
熱量 821.9 大卡	脂質 26.6 克	熱量 800.5 大卡	脂質 25.1 克	熱量 803.8 大卡	脂質 27.4 克	熱量 798.4 大卡	脂質 25.3 克	熱量 796.5 大卡	脂質 25.1 克
蛋白質 35.1 克	醣類 110.5 克	蛋白質 33.8 克	醣類 109.8 克	蛋白質 33.4 克	醣類 106.0 克	蛋白質 33.8 克	醣類 109.0 克	蛋白質 33.6 克	醣類 109.0 克