



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

111學年度 5月菜單

5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
白米飯 紅燒豬腳 南瓜炒蛋 花菜炒雞 ★有機小松菜 馬鈴薯牛奶湯	糙米飯 孜然烤雞翅 台式蒼蠅頭 香菇大瓜 高麗菜 芹香蘿蔔湯	咖哩炒飯 ◎香酥雞排 水煎包 香滷海結 福山萵苣 鮮蔬味噌湯	五穀飯 京都燒肉 冬瓜雞丁 沙茶炒豆薯 青江菜 榨菜三絲湯	小米飯 蔥燒魚丁(章Q) 奶焗白菜 藥膳粉絲煲 空心菜 大瓜玉米湯
熱量 790.0 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.4 克 醣類 106.9 克	熱量 796.1 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 25.2 克 醣類 108.7 克	熱量 808.3 大卡 蛋白質 33.5 克 脂質 27.3 克 醣類 107.0 克	熱量 801.4 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.2 克 醣類 109.9 克	熱量 803.2 大卡 蛋白質 34.1 克 脂質 25.4 克 醣類 109.6 克
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
白米飯 泰式酸甜雞 醬燒干丁 芽菜肉絲 ★有機黑葉白菜 玉米濃湯	燕麥飯 鐵路豬排 蒲瓜雞丁 鮑菇海根 油菜 冬瓜腐皮湯	炸醬拌麵 ◎轟炸雞腿 烤饅頭 刺瓜肉片 青江菜 綠豆薏仁湯	地瓜飯 黑胡椒豬柳 鹹水什錦 乾煸干片 福山萵苣 芋香冬粉湯	洋薏仁飯 瓜仔雞丁 田園玉米 開陽高麗菜 空心菜 海芽蛋花湯
熱量 787.6 大卡 蛋白質 33.4 克 脂質 25.3 克 醣類 106.5 克	熱量 799.2 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.2 克 醣類 109.4 克	熱量 808.9 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 27.4 克 醣類 106.9 克	熱量 804.2 大卡 蛋白質 34.2 克 脂質 25.5 克 醣類 109.6 克	熱量 792.8 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.2 克 醣類 107.8 克
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
白米飯 蠔油骰子豬 佛跳牆 普羅旺斯鮮蔬 ★有機莧菜 沙茶羹湯	五穀飯 古早味雞腿 肉香花椰 關東煮 青江菜 味噌豆腐湯	古早味炒飯 ◎椒鹽豬柳 清蒸肉圓 油悶桂竹筍 福山萵苣 大瓜雞湯	燕麥飯 咖哩雞 客家清燒冬瓜 三杯油腐 空心菜 蘿蔔三絲湯	糙米飯 蒜香豬排 紅燒海帶結 絲瓜麵線 油菜 高麗菜腐皮湯
熱量 806.5 大卡 蛋白質 34.2 克 脂質 25.4 克 醣類 110.3 克	熱量 800.7 大卡 蛋白質 34.0 克 脂質 25.4 克 醣類 109.0 克	熱量 808.5 大卡 蛋白質 33.5 克 脂質 27.2 克 醣類 107.4 克	熱量 800.0 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.2 克 醣類 109.6 克	熱量 796.0 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.2 克 醣類 108.8 克
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
白米飯 孜然豬排 古早味滷油腐 開陽花菜 ★有機翠白菜 酸辣湯	小米飯 沙茶雞丁 豚香高麗菜 茶香四分干 油菜 香菇蘿蔔湯	義大利肉醬麵 ◎香酥雞翅 蘿蔔糕(蒸) 肉絲海帶根 空心菜 芋頭西米露	麥片飯 塔香白切肉 南瓜豆腐 豆皮白菜 青江菜 冬瓜雞湯	燕麥飯 左宗棠雞 蛋香蒲瓜 招牌滷味 莧菜 和風昆布湯
熱量 790.6 大卡 蛋白質 33.5 克 脂質 25.3 克 醣類 107.2 克	熱量 793.2 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.2 克 醣類 108.1 克	熱量 804.5 大卡 蛋白質 33.3 克 脂質 27.4 克 醣類 106.1 克	熱量 796.1 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.4 克 醣類 108.1 克	熱量 802.7 大卡 蛋白質 34.1 克 脂質 25.3 克 醣類 109.7 克
5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
白米飯 筍干燒肉 義式洋芋 芹香豆包絲 ★有機黑葉白菜 南瓜牛奶湯	洋薏仁飯 蜜汁雞丁 豆瓣豆腐 麻油小火鍋 青江菜 白玉大骨湯	鹹豬肉炒飯 ◎黃金豬排 泡菜水餃(蒸) 豬肉花椰菜 油菜 筍片鮮蔬湯		
熱量 786.5 大卡 蛋白質 33.2 克 脂質 25.1 克 醣類 107.0 克	熱量 792.4 大卡 蛋白質 33.7 克 脂質 25.4 克 醣類 107.3 克	熱量 820.7 大卡 蛋白質 33.9 克 脂質 27.2 克 醣類 110.2 克		

*使用【台灣豬肉】

標示*為油炸食物

標示★為有機青菜*