



# 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 6月菜單

6月17日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
紫米飯 糖醋雞丁 炸醬干丁 大阪燒高麗菜 油菜 肉骨茶湯	洋蔥仁飯 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	紫米飯 照燒雞丁 薑香海根 泰式打拋豆薯 高麗菜 大瓜玉米湯	地瓜飯 蒜泥白肉 餘香筍丁 鮮菇瓠瓜 空心菜 味噌豆腐湯
熱量 791.2 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 107.3 克	熱量 792.4 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.3 克	熱量 820.7 大卡 脂質 27.2 克 蛋白質 33.9 克 醣類 110.2 克	熱量 794.7 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.6 克 醣類 108.5 克	熱量 795.6 大卡 脂質 25.0 克 蛋白質 33.5 克 醣類 109.1 克
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
白米飯 宮保雞丁 麻婆豆腐 大瓜什錦 ★有機莧菜 玉米牛奶湯	五穀飯 蠔油豬柳 什錦滷味 奶油白菜 空心菜 鮮筍中骨湯	客家板條 *脆皮雞腿 豆沙包(蒸) 開陽高麗菜 鵝白菜 冬瓜山粉圓	小米飯 糖醋排骨 香菇肉燥 蛋香瓠瓜 青江菜 海結大骨湯	燕麥飯 酸菜水煮魚(章Q) 小瓜雞丁 絲瓜麵線 油菜 羅宋湯
熱量 788.6 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.4 克 醣類 107.0 克	熱量 805.1 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 34.0 克 醣類 110.7 克	熱量 809.7 大卡 脂質 27.2 克 蛋白質 33.6 克 醣類 107.7 克	熱量 797.4 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.8 克	熱量 803.4 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.0 克 醣類 110.0 克
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
白米飯 孜然排骨 泡菜油腐 冬瓜封肉 ★有機翠白菜 酸辣湯	紅小麥飯 醬烤雞翅 炒滷味 鹹水筍片 青江菜 茶壺湯	茄汁蛋炒飯 *鹹酥雞 鮮肉包(蒸) 乾煸季豆 莧菜 大瓜大骨湯	洋蔥仁飯 和風壽喜燒 小瓜鮮燴 洋蔥甜條 空心菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 蜜汁叉燒 花菜炒雞 藥膳冬粉絲瓜 福山萵苣 日式味噌湯
熱量 792.0 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.8 克	熱量 790.6 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.5 克	熱量 804.8 大卡 脂質 27.2 克 蛋白質 33.3 克 醣類 106.7 克	熱量 798.1 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.9 克 醣類 108.7 克	熱量 798.0 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.9 克 醣類 108.4 克
6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
白米飯 古早味滷肉 黑胡椒嫩腐 蛋酥蒲瓜 ★有機黑葉白菜 麵線糊	糙米飯 醬滷雞腿 豆皮小瓜 田園玉米 莧菜 冬瓜海芽湯	中華炒麵 *日式豬排 香蒜金磚(烤) 咖哩花菜 油菜 燕麥QQ	端午連假	端午連假
熱量 793.6 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.6 克 醣類 108.1 克	熱量 786.9 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.3 克 醣類 106.9 克	熱量 805.0 大卡 脂質 26.8 克 蛋白質 33.2 克 醣類 107.6 克		
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
白米飯 春川炒雞 豆豉豆腐煲 蛋酥芽菜 ★有機莧菜 沙茶羹湯	小米飯 家鄉滷豬排 彩繪豆薯 焗汁花菜 青江菜 大瓜油腐湯	沙茶炒飯 *椒鹽雞翅 奶皇包(蒸) 油燜鮮筍 鵝白菜 和風昆布湯	燕麥飯 鐵板燒豬柳 大瓜雞丁 塔香海茸 油菜 銀蘿雞湯	地瓜飯 咖哩豬 香菇冬瓜雞 珍菇高麗菜 空心菜 小魚味噌湯
熱量 793.5 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.7 克	熱量 795.5 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.4 克	熱量 805.7 大卡 脂質 27.2 克 蛋白質 33.4 克 醣類 106.8 克	熱量 801.6 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.9 克 醣類 109.9 克	熱量 803.5 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.1 克 醣類 109.8 克

\*使用【台灣豬肉】

標示\*為油炸食物

標示★為有機青菜\*