



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 10月菜單

10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
白米飯 咕咾肉 五更豆腐旺 花菜炒雙鮮 ★有機空心菜 馬鈴薯牛奶湯	小米飯 蠔油豬柳 肉絲高麗菜 蒜香菇菇 青江菜 鮮蔬蛋花湯	黑胡椒鐵板麵 ◎吮指雞腿 什錦季豆 焗汁南瓜 鵝白菜 蘿蔔香菇湯	洋蔥仁飯 塔香豬排 壽喜燒鮮蔬 蛋香蒲瓜 油菜 小魚味噌湯	胚芽飯 宮保雞丁 蜜汁豆干 什錦刺瓜 福山萵苣 冬瓜腐皮湯
熱量 793.8 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.5 克 醣類 108.2 克	熱量 804.4 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 34.2 克 醣類 109.7 克	熱量 812.5 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.0 克	熱量 800.1 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.0 克 醣類 109.1 克	熱量 790.0 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.3 克 醣類 107.0 克
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
雙十連假	雙十連假	夏威夷炒飯 ◎日式豬排 烤饅頭 佛跳牆 莧菜 地瓜芋圓湯	紫米飯 咖哩雞 什錦刺瓜 蒼蠅頭 油菜 筍片雞湯	糙米飯 沙茶肉片 海苔蒸蛋 鐵板豆芽 青江菜 茶壺湯
		熱量 806.7 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 33.3 克 醣類 106.9 克	熱量 795.0 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.0 克	熱量 790.6 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.6 克 醣類 106.9 克
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
白米飯 麻油肉片 蒜蓉豆腐 瓠瓜雞丁 ★有機莧菜 玉米牛奶湯	小米飯 BBQ雞翅 泰式打拋豆薯 雙色花菜 高麗菜 海芽味噌湯	茄汁義大利麵 ◎無骨雞排 香蔥吉拿棒(烤) 油燜鮮筍 油菜 刺瓜雞湯	地瓜飯 彩椒雞丁 巷口炸醬 白菜滷 青江菜 蘿蔔肉絲湯	燕麥飯 蔥爆豬柳 番茄炒蛋 敏豆肉絲 福山萵苣 肉骨茶湯
熱量 793.8 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.9 克	熱量 784.5 大卡 脂質 24.3 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.7 克	熱量 810.5 大卡 脂質 27.5 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.1 克	熱量 794.7 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.2 克	熱量 792.8 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.6 克 醣類 107.9 克
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
白米飯 古早味滷肉 醬燒豆干 玉米什錦 ★有機空心菜 酸辣湯	胚芽飯 鐵路豬排 奶香白菜 海茸金菇 油菜 冬瓜豚骨湯	古早味炒飯 ◎鹹酥雞 清蒸肉圓 花菜肉片 鵝白菜 綠豆QQ湯	紫米飯 客家鹹豬肉 咖哩油腐 鮮蔬寬粉 青江菜 筍香豚骨湯	糙米飯 糖醋水煮魚(章Q) 豆瓣筍茸 湖南豆腐 福山萵苣 蘿蔔玉米湯
熱量 788.6 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.5 克 醣類 106.5 克	熱量 800.9 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.9 克 醣類 109.8 克	熱量 805.9 大卡 脂質 27.3 克 蛋白質 33.4 克 醣類 106.6 克	熱量 787.9 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.3 克 醣類 107.1 克	熱量 796.3 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 108.6 克
10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
白米飯 日式燒肉 洋蔥炒蛋 冬瓜燒油片 ★有機黑葉白菜 南瓜牛奶湯	小米飯 香草烤雞腿 日式關東煮 鮮炒竹筍 青江菜 珍菇海芽湯			
熱量 798.3 大卡 脂質 25.5 克 蛋白質 33.7 克 醣類 108.4 克	熱量 800.7 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 34.1 克 醣類 109.0 克			

使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 標示★為有機青菜