



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 11月菜單

10月30日	11月11日	11月1日	11月2日	11月3日
	茄汁肉醬麵 鐵道豬排 蒜香鮑菇 甘梅地瓜 什錦花椰 綠豆QQ湯	中華炒麵 *椒鹽豬柳 雞薯雙拼(烤) 花菜雞丁 高麗菜 白玉排骨湯	燕麥飯 瓜子雞丁 蛋酥芽菜 泡菜燒肉 油菜 豆腐味噌湯	地瓜飯 鐵路豬排 海帶三絲 腐皮小黃瓜 福山萵苣 筍香蛋花湯
	熱量 763.5 大卡 蛋白質 32.0 克 脂質 24.8 克 醣類 103.1 克	熱量 811.4 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 27.2 克 醣類 108.0 克	熱量 812.1 大卡 蛋白質 35.1 克 脂質 26.1 克 醣類 109.1 克	熱量 800.9 大卡 蛋白質 34.0 克 脂質 25.4 克 醣類 109.1 克
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
白米飯 貴妃爌肉 番茄炒蛋 大瓜肉片 ★有機空心菜 沙茶羹湯	胚芽飯 左宗棠雞 紅燒海帶結 白醬花椰 鵝白菜 冬瓜雞湯	鹹豬肉炒飯 *香雞排 鮮肉包(蒸) 筍香肉片 油菜 銀耳冬瓜露	紫米飯 黑胡椒豬柳 脆炒薯絲 小瓜雞丁 福山萵苣 蔥香海芽湯	糙米飯 糖醋雞丁 田園玉米 肉絲高麗菜 青江菜 刺瓜鮮菇湯
熱量 802.4 大卡 蛋白質 34.1 克 脂質 25.3 克 醣類 109.5 克	熱量 795.1 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.2 克 醣類 108.6 克	熱量 808.0 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 27.4 克 醣類 106.7 克	熱量 792.4 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.3 克 醣類 107.6 克	熱量 801.8 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.6 克 醣類 109.0 克
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
白米飯 蒜泥白肉 豆豉豆腐 結頭雞丁 ★有機荷葉白菜 菇菇濃湯	五穀飯 孜然烤雞翅 塔香杏鮑菇 芋香白菜 青江菜 鮮味蘿蔔湯	客家板條 *黃金豬排 豬肉餡餅(蒸) 豆皮小瓜 油菜 冬瓜豚骨湯	小米飯 醬滷雞腿 海茸肉絲 鮑菇青花 福山萵苣 義式蔬菜湯	地瓜飯 蜜汁叉燒 鹹水總匯 咖哩洋芋 芥藍菜 海芽蛋花湯
熱量 789.7 大卡 蛋白質 33.5 克 脂質 25.3 克 醣類 107.0 克	熱量 793.1 大卡 蛋白質 33.5 克 脂質 25.2 克 醣類 108.0 克	熱量 811.6 大卡 蛋白質 33.5 克 脂質 27.2 克 醣類 108.3 克	熱量 802.3 大卡 蛋白質 34.1 克 脂質 25.4 克 醣類 109.3 克	熱量 788.6 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.4 克 醣類 106.4 克
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
白米飯 梅汁酸甜肉 三杯油腐 冬瓜封肉 ★有機黑葉白菜 味噌豆腐湯	燕麥飯 咖哩雞 家鄉小炒 竹筍炒肉絲 青江菜 大瓜大骨湯	麻油菇菇拌飯 *鹹酥雞 烤饅頭 海結滷肉 油菜 Q豆燒仙草	洋薏仁飯 薑汁燒肉 小瓜鮮燴 韓式粉絲煲 芥藍菜 香菇蘿蔔湯	胚芽飯 南洋沙嗲魚(章Q) 和風蒸蛋 韭香嫩芽 福山萵苣 結頭腐皮湯
熱量 796.5 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.2 克 醣類 108.6 克	熱量 805.9 大卡 蛋白質 34.3 克 脂質 25.5 克 醣類 109.9 克	熱量 802.3 大卡 蛋白質 33.4 克 脂質 27.4 克 醣類 105.4 克	熱量 795.4 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.2 克 醣類 108.6 克	熱量 805.6 大卡 蛋白質 34.2 克 脂質 25.4 克 醣類 110.2 克
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
白米飯 古早味滷肉 豆包燴花椰 麻婆豆腐 ★有機空心菜 玉米牛奶湯	糙米飯 照燒雞丁 刺瓜什錦 油悶桂竹筍 青江菜 清水羹湯	和風烏龍炒麵 *吮指雞腿 香蔥吉拿棒(烤) 豚香白菜 油菜 海結大骨湯	燕麥飯 京都燒肉 泰式打拋豆薯 時蔬炒寬粉 福山萵苣 肉骨茶湯	
熱量 791.3 大卡 蛋白質 33.6 克 脂質 25.3 克 醣類 107.3 克	熱量 805.1 大卡 蛋白質 34.1 克 脂質 25.6 克 醣類 109.6 克	熱量 807.6 大卡 蛋白質 33.4 克 脂質 27.2 克 醣類 107.4 克	熱量 795.9 大卡 蛋白質 33.8 克 脂質 25.4 克 醣類 108.1 克	

*使用【台灣豬肉】

標示*為油炸食物

標示★為有機青菜*