



# 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 12月菜單

11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
				五穀飯 蔥爆雞丁 珍菇冬瓜 洋蔥干片 菠菜 鮮蔬蛋花湯
				熱量 802.7 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 34.1 克 醣類 109.6 克
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
白米飯 親子丼 糖醋豆包 豚香大瓜 ★有機空心菜 酸辣湯	洋蔥仁飯 蠔油豬柳 焗汁洋芋 沙茶金菇白菜 菠菜 海芽貢丸湯	咖哩炒飯 *卡拉雞排 芝麻球拼薯條(烤) 蒜味花椰 高麗菜 Q圓西米露	糙米飯 古早味滷雞腿 家常嫩腐 什錦結頭菜 青江菜 冬瓜大骨湯	麥片飯 泰式檸檬魚(章Q) 韭香嫩芽 玉米肉茸 油菜 義式蔬菜湯
熱量 808.6 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 34.1 克 醣類 110.9 克	熱量 801.3 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 34.0 克 醣類 109.1 克	熱量 803.5 大卡 脂質 27.1 克 蛋白質 33.1 克 醣類 106.8 克	熱量 796.2 大卡 脂質 25.5 克 蛋白質 33.9 克 醣類 107.9 克	熱量 790.5 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.4 克
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
白米飯 味噌燉肉 翡翠豆腐煲 金茸冬瓜 ★有機蚵白菜 南瓜牛奶湯	紫米飯 檸檬烤雞翅 薑香海根 奶焗白菜 菠菜 榨菜三絲湯	義大利麵 *鹹酥雞 煉乳銀絲卷(蒸) 小瓜花生 油菜 小魚味噌湯	五穀飯 蜜汁叉燒 大阪燒高麗菜 金菇海芽 青江菜 結頭玉米湯	燕麥飯 鹹水雞 肉香大瓜 螞蟻上樹 福山萵苣 蘿蔔腐皮湯
熱量 793.4 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 107.8 克	熱量 797.8 大卡 脂質 25.1 克 蛋白質 33.7 克 醣類 109.2 克	熱量 811.6 大卡 脂質 27.7 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.1 克	熱量 802.5 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.9 克 醣類 110.0 克	熱量 798.5 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 34.0 克 醣類 108.5 克
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
白米飯 果香排骨 腐皮高麗菜 咖哩肉片 ★有機小松菜 日式味噌湯	胚芽飯 黑胡椒豬排 關東煮 雙色花菜 鵝白菜 大瓜排骨湯	奶香田園炒飯 不登黑 *椒鹽豬柳 清蒸肉圓 腐皮小瓜 芥藍菜 燕麥珍珠紅茶	小米飯 蔥爆豆腐雞丁 香菇肉燥 佛跳牆 青江菜 冬菜冬瓜湯	麥片飯 薑母雞(不米血) 什錦大瓜 紅油筍茸 菠菜 鹹湯圓湯
熱量 796.9 大卡 脂質 25.3 克 蛋白質 33.6 克 醣類 108.7 克	熱量 801.6 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 34.0 克 醣類 109.7 克	熱量 806.9 大卡 脂質 27.2 克 蛋白質 33.4 克 醣類 107.1 克	熱量 791.9 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.5 克 醣類 107.7 克	熱量 801.8 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.9 克 醣類 109.9 克
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
白米飯 鐵路豬排 豚香豆腐 日式筑前煮 ★有機福山萵苣 麵線糊	地瓜飯 咖哩雞 三色豆包絲 花菜肉片 高麗菜 榨菜肉絲湯	蘑菇鐵板麵 *酥炸雞翅 玉米布丁酥(烤) 結頭豬腳 青江菜 薑絲海芽湯	不登年 洋蔥仁飯 筍干燒肉 泡菜年糕 家鄉小炒 鵝白菜 茶壺湯	胚芽飯 麻油雞 茄汁油腐 沙茶白菜 油菜 大瓜腐皮湯
熱量 785.4 大卡 脂質 25.1 克 蛋白質 33.1 克 醣類 106.7 克	熱量 804.1 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 34.1 克 醣類 110.1 克	熱量 820.5 大卡 脂質 28.4 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.6 克	熱量 796.3 大卡 脂質 25.6 克 蛋白質 33.7 克 醣類 107.8 克	熱量 800.7 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 33.9 克 醣類 109.5 克

\*使用【台灣豬肉】

標示\*為油炸食物

標示★為有機青菜\*