



吉米食品有限公司

台中市外埔區長生路265號
04-26835936

台中市豐原高商 午餐菜單

113學年度 11月菜單



11月10日	
地瓜飯	
◎咖哩豬	
海帶三絲	
馬鈴薯烘蛋	
青江菜	
筍香蛋花湯	
數量 758 大卡	脂質 24 克
蛋白質 34 克	糖類 102 克

11月4日 蘑菇鐵板麵 菜脯炒蛋 番茄燴豆腐+珍珠丸 大瓜肉片 ★有機莧菜 馬鈴薯濃湯 數量 731 大卡 脂質 28 克 蛋白質 32 克 糖類 87 克	11月5日 胚芽飯 迷迭香雞翅 紅燒獅子頭 ▲白醬花椰 福山萵苣+水果 結頭豚骨湯 數量 766 大卡 脂質 24 克 蛋白質 33 克 糖類 105 克	11月6日 白米飯 ◎鹹酥雞 蒸籠小點 筍香肉片 油菜 冬瓜雞湯 數量 781 大卡 脂質 19 克 蛋白質 31 克 糖類 122 克	11月7日 紫米飯 豬肉丼 茄汁洋芋 鮮炒小瓜 鴨白菜 芋香冬粉湯 數量 784 大卡 脂質 23 克 蛋白質 31 克 糖類 114 克	11月8日 糙米飯 糖醋雞丁 海芥炒蛋 肉絲高麗菜 青江菜 蘿蔔魚丸湯 數量 762 大卡 脂質 25 克 蛋白質 32 克 糖類 103 克
--	---	--	---	---

11月11日 客家板條 蘿蔔魯Q蛋 豆豉豆腐+鮮蔬福州丸 豆皮小瓜 ★有機莧菜 相思珍奶 數量 909 大卡 脂質 35 克 蛋白質 41 克 糖類 108 克	11月12日 五穀飯 鐵道滷大排 ▲塔香杏鮑菇 刺瓜燴鵝蛋 青江菜+水果 鮮味蘿蔔湯 數量 764 大卡 脂質 25 克 蛋白質 34 克 糖類 100 克	11月13日 白米飯 ◎韓式炸雞 餡餅雙拼 麻油高麗菜 福山萵苣 結頭玉米湯 數量 768 大卡 脂質 20 克 蛋白質 31 克 糖類 115 克	11月14日 白米飯 醬滷棒棒腿 咖哩洋芋 鮑菇青花 油菜 義式蔬菜湯 數量 786 大卡 脂質 24 克 蛋白質 34 克 糖類 109 克	11月15日 地瓜飯 蜜汁叉燒 田園玉米 芋香白菜 芥藍菜 日式味噌湯 數量 788 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 糖類 105 克
--	--	--	---	---

11月18日 炸醬麵 金菇炒蛋 麻婆豆腐+梅粉地瓜條 高麗菜肉片 ★有機鴨白菜 ▲菇菇濃湯 數量 882 大卡 脂質 32 克 蛋白質 37 克 糖類 111 克	11月19日 燕麥飯 孜然雞翅 焗汁洋芋 竹筍炒肉絲 青江菜+水果 大瓜大骨湯 數量 775 大卡 脂質 24 克 蛋白質 33 克 糖類 108 克	11月20日 白米飯 ◎黃金豬排 乳酪烤餅+烤薯條 花菜雞丁 芥藍菜 茶壺湯 數量 790 大卡 脂質 23 克 蛋白質 31 克 糖類 115 克	11月21日 洋蔥仁飯 嘴鹹水雞 招牌泡菜餃子 韓式粉線煲 油菜 大醬湯 數量 796 大卡 脂質 18 克 蛋白質 31 克 糖類 127 克	11月22日 胚芽飯 薑汁燒肉 蔞瓜肉燥 韭香嫩芥 福山萵苣 結頭腐皮湯 數量 766 大卡 脂質 26 克 蛋白質 33 克 糖類 101 克
---	---	--	--	--

11月25日 麻油菇菇拌飯 古早味蒸蛋 豆包燴花椰+黑椒毛豆荳 ▲鮮菇冬瓜 有機黑葉白菜 冬瓜QQ 數量 878 大卡 脂質 29 克 蛋白質 39 克 糖類 115 克	11月26日 糙米飯 照燒雞丁 洋蔥炒肉 客家油燻筍 福山萵苣+水果 鮮甜玉米湯 數量 774 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 糖類 104 克	11月27日 白米飯 ◎吮指雞腿 日式花枝燒+日式關東煮 豚香白菜 青江菜 清甜結頭湯 數量 815 大卡 脂質 29 克 蛋白質 36 克 糖類 102 克	11月28日 燕麥飯 咕咾肉 雙色干絲 鵝蛋油腐 油菜 肉骨茶湯 數量 785 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 糖類 105 克	11月29日 五穀飯 蘑菇醬雞丁 ◎泰式打拋豬 蘿蔔糕 菠菜 鮮菇海芥湯 數量 768 大卡 脂質 21 克 蛋白質 30 克 糖類 114 克
---	--	---	--	--

* 使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 ★為有機香菜 ▲為在地食材 *



昱品美食股份有限公司



11月午餐菜單總表-豐原高商



週次	星期一 10月28日	星期二 10月29日	星期三 10月30日	星期四 10月31日	星期五 11月1日
第一週					糙米飯 脆皮雞排 培根洋芋 糖醋燒蛋 有機青菜 茶葉湯
	豬頭 108.0 菜白筍 32.7 雞筋 26.4 雞骨 821.5	豬頭 108.0 菜白筍 32.7 雞筋 26.4 雞骨 821.5	豬頭 108.0 菜白筍 32.7 雞筋 26.4 雞骨 821.5	豬頭 108.0 菜白筍 32.7 雞筋 26.4 雞骨 821.5	豬頭 108.0 菜白筍 32.7 雞筋 26.4 雞骨 821.5
第二週	古早味炒麵 蜜汁燒蛋 塔香黑干 銀絲卷 沙茶白菜 青菜+紫香豆腐湯	11月5日 胚芽飯 御膳豬排 咖哩燴雙鮮 家常粉絲煲 健康時蔬 結頭燻雞湯	11月6日 白飯 *卡啦雞腿 玉米三色 紅油炒手 快炒時蔬 白菜肉片湯	11月7日 燕麥飯 香菇雞 鮮蔬天婦羅 水須炒蛋 翠綠時蔬 蘿蔔湯	11月8日 多穀飯 味噌肉片 芹香干片 茄汁烤雞塊 有機青菜 金菇蛋花湯
	豬頭 108.0 菜白筍 32.7 雞筋 26.4 雞骨 821.5	豬頭 113.2 菜白筍 33.7 雞筋 26.7 雞骨 830.4	豬頭 111.4 菜白筍 33.7 雞筋 27.4 雞骨 838.0	豬頭 111.8 菜白筍 33.5 雞筋 25.8 雞骨 837.8	豬頭 108.4 菜白筍 32.9 雞筋 26.3 雞骨 821.5
第三週	夏威夷炒飯 鮮菇蒸蛋 鹽板腐丁 焗烤薯塊+青菜 鮮肉湯包 珍珠奶茶	11月12日 五穀飯 海南雞 肉燥福州丸 叻沙高麗 健康時蔬 星洲排骨茶湯	11月13日 白飯 *黃金魚排 五更豆腐 大滷桶 快炒時蔬 肉羹湯	11月14日 胚芽飯 薑燒肉片 海苔地瓜雙拼 佛跳牆 翠綠時蔬 大瓜魚丸湯	11月15日 燕麥飯 燒烤雞翅 哈啾嫩蛋 辣炒年糕 有機青菜 葡萄排骨湯
	豬頭 112.5 菜白筍 33.8 雞筋 25.9 雞骨 830.9	豬頭 110.1 菜白筍 33.6 雞筋 26.5 雞骨 833.5	豬頭 110.0 菜白筍 33.0 雞筋 26.8 雞骨 831.7	豬頭 109.2 菜白筍 33.6 雞筋 26.5 雞骨 824.1	豬頭 107.9 菜白筍 32.9 雞筋 25.8 雞骨 814.9
第四週	日式烏龍炒麵 大阪燒炒蛋 泰式豆腐 焗烤洋芋 香烤花枝丸 青菜+蒜醬湯	11月19日 糙米飯 紅燒肉 青花雞堡 法式培根白菜 健康時蔬 蒲瓜雞湯	11月20日 白飯 *脆皮雞排 肉燥海椒 蒜香毛豆莢 快炒時蔬 雪花菇菇湯	11月21日 五穀飯 蒜泥白肉 蔥花炒蛋 打拋干丁 翠綠時蔬 砂鍋白菜湯	11月22日 胚芽飯 鐵路大排 豚香高麗 彩蔬翅腿 有機青菜 玉米燻雞湯
	豬頭 112.5 菜白筍 33.8 雞筋 25.9 雞骨 830.9	豬頭 110.1 菜白筍 33.6 雞筋 26.5 雞骨 833.5	豬頭 110.0 菜白筍 33.0 雞筋 26.8 雞骨 831.7	豬頭 109.2 菜白筍 33.6 雞筋 26.5 雞骨 824.1	豬頭 107.9 菜白筍 32.9 雞筋 25.8 雞骨 814.9
第五週	海苔香鬆炒飯 阿婆滷蛋 蜜汁豆干+青菜 白菜滷 脆皮餃子 冬瓜珍珠	11月26日 多穀飯 安東燉雞 雜菜拌粉絲 部隊鍋 健康時蔬 韓式海帶湯	11月27日 白飯 *七味唐揚雞 港式點心 蘿蔔燒海結 快炒時蔬 葡萄丸片湯	11月28日 糙米飯 醬燒豬排 魷魚羹 焗烤綜合菇 有機青菜 結頭排骨湯	11月29日 五穀飯 三杯雞 雙色地瓜球 蝦米蒲瓜 有機青菜 養生湯
	豬頭 106.8 菜白筍 32.9 雞筋 26.0 雞骨 812.4	豬頭 113.5 菜白筍 34.0 雞筋 26.3 雞骨 847.8	豬頭 108.3 菜白筍 33.7 雞筋 27.0 雞骨 828.9	豬頭 110.8 菜白筍 33.2 雞筋 26.1 雞骨 831.0	豬頭 110.0 菜白筍 33.0 雞筋 26.6 雞骨 831.9

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色



聚陽食品工廠

衛生署認證 HACCP 優良食品工廠

113年11月午餐菜單

豐原高商

10月28日 (一)

10月29日 (二)

10月30日 (三)

10月31日 (四)

11月1日 (五)

10月



燕麥飯	
義式香料雞	
飄香滷蛋	
▲白菜什錦	
季節青菜	
冬瓜肉片湯	
熱量：822.2	蛋白質：34.3
醣類：106	脂肪：29

11月4日 (一)

11月5日 (二)

11月6日 (三)

11月7日 (四)

11月8日 (五)

客家粿條		麥片飯	香Q米飯	地瓜飯	蕎麥飯				
海結滷油腐		紐澳良雞翅	◎ 呷滋豬排	咖哩雞	蒙古烤肉				
甘梅地瓜	田園炒蛋	肉末豆腐	奶皇包	柴香章魚燒	蘿蔔佃煮				
	紅片花椰	韓式拌鮮蔬	三杯乾鍋	蒜香鮮瓜	螞蟻上樹				
	季節青菜	有機青菜	季節青菜	季節青菜	季節青菜				
	▲鮮蔬湯	香菇結頭湯	番麥雞湯	筍香肉片湯	日式味噌湯				
熱量：847.9	蛋白質：33.6	熱量：869.6	蛋白質：32.9	熱量：834.3	蛋白質：33.2	熱量：802.7	蛋白質：32.3	熱量：823.6	蛋白質：33.4
醣類：116.5	脂肪：27.5	醣類：121.5	脂肪：28	醣類：113.5	脂肪：27.5	醣類：106.5	脂肪：27.5	醣類：109.5	脂肪：28

11月11日 (一)

11月12日 (二)

11月13日 (三)

11月14日 (四)

11月15日 (五)

醬香炒飯		小米飯	香Q米飯	紫米飯	燕麥飯		
醬爆豆干杏菇		岩燒里肌	◎ 無骨香雞排	鐵板豬柳	白醬燻雞		
游龍鍋貼	番茄炒蛋	玉米塔香肉末	肉絲炒洋芋	腐皮蝦捲	肉燥嫩腐		
	▲白菜滷	鄉村甘藍	什錦滷味	雙色花椰	筍絲燻炒		
	季節青菜	有機青菜	季節青菜	季節青菜	季節青菜		
	芋圓綠豆湯	紫菜蛋花湯	薑香冬瓜湯	鮮瓜雞湯	南瓜濃湯		
熱量：829.5	蛋白質：33	熱量：804.7	蛋白質：32.3	熱量：804.7	蛋白質：32.3	熱量：843.6	蛋白質：35.9
醣類：112.5	脂肪：27.5	醣類：122	脂肪：27.5	醣類：107	脂肪：27.5	醣類：107.5	脂肪：30

11月18日 (一)

11月19日 (二)

11月20日 (三)

11月21日 (四)

11月22日 (五)

台式炒麵		蕎麥飯	香Q米飯	多穀飯	麥片飯		
茄香虎皮蛋		三杯雞	◎ 香酥豬柳條	BBQ雞腿	筍香扣肉		
美味水餃	醬爆雙干	鮮蔬花枝丸	可可銀絲卷	家常肉燥	木須炒蛋		
	香炒高麗	燻煮鮮瓜	紅燒油腐	粉線煲	▲塔香洋芋		
	季節青菜	有機青菜	季節青菜	季節青菜	季節青菜		
	淡水魚丸湯	裙帶豆腐湯	結頭雞湯	玉米濃湯	蘿蔔好彩頭		
熱量：824.1	蛋白質：33.9	熱量：872.5	蛋白質：33.5	熱量：840.2	蛋白質：34.8	熱量：800.3	蛋白質：32.2
醣類：108	脂肪：28.5	醣類：120.5	脂肪：28.5	醣類：110	脂肪：29	醣類：106	脂肪：27.5

11月25日 (一)

11月26日 (二)

11月27日 (三)

11月28日 (四)

11月29日 (五)

麻香油飯		糙米飯	香Q米飯	地瓜飯	旺芽飯		
家常豆腐		▲ 韓式燒肉	◎ 鹽酥雞	古早味豬排	黑川奶香雞		
烘烤薯餅	玉米炒蛋	夜市滷黑干	豬肉餡餅	麻婆豆腐	滷香QQ蛋		
	焗汁白菜	蒜香花椰	和風關東煮	木耳高麗	快炒豆芽		
	季節青菜	有機青菜	季節青菜	季節青菜	季節青菜		
	QQ紅茶	蘿蔔貢丸湯	筍香湯	酸辣湯	榨菜肉絲湯		
熱量：831.9	蛋白質：33.1	熱量：894.3	蛋白質：33.2	熱量：834.4	蛋白質：35.6	熱量：854.8	蛋白質：36.2
醣類：113	脂肪：27.5	醣類：128.5	脂肪：27.5	醣類：105.5	脂肪：30	醣類：110	脂肪：30

※菜單內 ◎為油炸菜色 ▲為菜色含在地食材

※菜色或數量如有問題，請洽現場工作人員 ※每週二供應新鮮水果

※菜色中含有豬肉食材皆使用台灣豬肉

