



吉米食品有限公司

台中市豐原高商菜單



廠址:台中市外埔區長生路265號
服務電話:04-26835936

113學年度 4月菜單

	4月1日		4月2日		
	糙米飯 蠔油豬柳 冬瓜雞丁 脆炒薯絲 青江菜+水果 玉米蛋花湯		白米飯 ◎酥炸雞翅 在地-香草烤時蔬 芋香高麗菜 油菜 菜頭湯		
	熱量 779 大卡 脂肪 25.1 克 蛋白質 32.9 克 糖類 105.4 克		熱量 749 大卡 脂肪 21.6 克 蛋白質 29.9 克 糖類 108.7 克		
4月7日					
客家粿條 茶葉蛋 鵪鶉油腐+香烤薯餅 花椰什錦 ★有機莧菜 南瓜牛奶湯		4月8日		4月9日	
五穀飯 三杯豬排 玉米肉茸 在地-金茸冬瓜 鴨白菜+水果 香菇蘿蔔湯		白米飯 ◎黃金雞排 鮮肉鍋貼 小瓜肉片 青江菜 筍香湯		糙米飯 蜜汁滷雞翅 菇菇洋芋 鍋燒鮮蔬 油菜 日式味噌湯	
熱量 789 大卡 脂肪 28.1 克 蛋白質 33.7 克 糖類 100.2 克		熱量 780 大卡 脂肪 24.6 克 蛋白質 32.5 克 糖類 107.1 克		熱量 729 大卡 脂肪 22.3 克 蛋白質 30.1 克 糖類 102.0 克	
4月14日		4月15日		4月16日	
麻油菇菇拌飯 番茄炒蛋 蜜汁豆干+黃金餃子 什錦瓠瓜 ★有機莧菜 燒仙草		小米飯 普羅旺斯烤雞腿 炒滷味 在地-時蔬鮮燴 青江菜+水果 肉骨茶湯		白米飯 ◎鹹酥雞 煉乳銀絲卷 雙色花菜 油菜 薑絲冬瓜湯	
熱量 801 大卡 脂肪 28.1 克 蛋白質 34.1 克 糖類 102.9 克		熱量 764 大卡 脂肪 25.2 克 蛋白質 32.6 克 糖類 101.6 克		熱量 732 大卡 脂肪 22.0 克 蛋白質 28.6 克 糖類 104.8 克	
4月21日		4月22日		4月23日	
和風烏龍炒麵 海苔蒸蛋 湖南油腐+蒜蓉鍋貼 佛跳牆 ★有機莧菜 酸辣湯		洋蔥仁飯 照燒雞丁 瓠瓜鮮燴 海根肉絲 青江菜+水果 筍片湯		白米飯 ◎日式豬排 豆沙包 洋蔥黑輪 福山萵苣 羅宋湯	
熱量 820 大卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 34.4 克 糖類 111.1 克		熱量 790 大卡 脂肪 24.5 克 蛋白質 32.9 克 糖類 109.5 克		熱量 730 大卡 脂肪 20.7 克 蛋白質 29.8 克 糖類 106.2 克	
4月28日		4月29日		4月30日	
法式焗烤飯 洋蔥炒蛋 在地-翡翠豆腐+香草烤薯塊 鮮蔬銀芽 ★有機空心菜 芋頭西米露		小米飯 五香滷雞翅 海味鮮蔬 金菇高麗菜 福山萵苣+水果 蘿蔔魚丸湯		白米飯 ◎椒鹽豬柳 香滷米血 焗汁洋芋 油菜 冬瓜雞湯	
熱量 802 大卡 脂肪 26.3 克 蛋白質 33.7 克 糖類 107.2 克		熱量 739 大卡 脂肪 23.4 克 蛋白質 30.4 克 糖類 101.8 克		熱量 752 大卡 脂肪 23.9 克 蛋白質 30.9 克 糖類 103.3 克	

*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜*

本份菜單含有印穀類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、燕窩之穀物、大豆、魚類 及使用亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用



聚陽食品工廠

衛生署認證 HACCP 優良安全工廠



114年4月午餐菜單

豐原高商

3月31日 (一)

4月1日 (二)

4月2日 (三)

4月3日 (四)

4月4日 (五)

3月 	旺芽飯 塔香雞 蜜汁翅小翅 蝦皮鮮瓜 有機青菜 鮮筍湯 熱量: 749.5 蛋白質: 0 醃類: 125.5 脂肪: 27.5	香Q米飯 ◎椒香雙拼 香炒粉絲 和風佃煮 季節青菜 鮮菇腐皮湯 熱量: 816.4 蛋白質: 33.1 醃類: 108 脂肪: 28	連假 BUY 
--	--	---	---

4月7日 (一)

4月8日 (二)

4月9日 (三)

4月10日 (四)

4月11日 (五)

茄汁炒飯 飄香滷蛋 肉燥油腐 年糕拌豆莢+水餃 季節青菜 蘿蔔好彩頭 熱量: 847.9 蛋白質: 33.6 醃類: 116.5 脂肪: 27.5	燕麥飯 韓式燒肉 洋葱炒蛋 筍絲羹 有機青菜 結頭雞湯 熱量: 869.6 蛋白質: 32.9 醃類: 121.5 脂肪: 28	香Q米飯 香滷雞翅 ◎薯餅拼雞塊 三杯乾鍋 季節青菜 金菇肉絲湯 熱量: 834.3 蛋白質: 33.2 醃類: 113.5 脂肪: 27.5	地瓜飯 筍干+肉 鮮蔬花枝丸 焗汁白菜 季節青菜 九州豆腐湯 熱量: 802.7 蛋白質: 32.3 醃類: 105.5 脂肪: 27.5	小米飯 咖哩雞 木須干片 香炒高麗 季節青菜 白玉黑輪湯 熱量: 823.6 蛋白質: 33.4 醃類: 109.5 脂肪: 28
--	---	---	---	--

4月14日 (一)

4月15日 (二)

4月16日 (三)

4月17日 (四)

4月18日 (五)

美濃板條 番茄炒蛋 蒜香花椰 三杯米血百頁+薯餅 季節青菜 仙草奶茶 熱量: 829.5 蛋白質: 33 醃類: 112.5 脂肪: 27.5	麥片飯 白醬燉雞 彩椒嫩油腐 燴煮鮮瓜 有機青菜 什蔬湯 熱量: 864.7 蛋白質: 32.3 醃類: 122 脂肪: 27.5	香Q米飯 ◎酥炸豬排 奶皇包拼鍋貼 紅燒油腐 季節青菜 筍香雞湯 熱量: 841.2 蛋白質: 36.3 醃類: 106.5 脂肪: 30	紫米飯 黑川奶香雞 麻婆豆腐 醬炒年糕豆莢 季節青菜 貢丸湯 熱量: 804.7 蛋白質: 32.3 醃類: 107 脂肪: 27.5	燕麥飯 蠔油豬柳 滷香QQ蛋 椒香薯塊 季節青菜 玉米濃湯 熱量: 843.6 蛋白質: 35.9 醃類: 107.5 脂肪: 30
--	--	---	--	---

4月21日 (一)

4月22日 (二)

4月23日 (三)

4月24日 (四)

4月25日 (五)

醬香炒飯 日式蒸蛋 香炒豆干 印度咖哩+泰式鍋貼 季節青菜 虱目魚丸湯 熱量: 824.1 蛋白質: 33.9 醃類: 108 脂肪: 28.5	糙米飯 岩燒里肌 蘿蔔滷煮 肉絲炒高麗 有機青菜 裙帶味噌湯 熱量: 872.5 蛋白質: 33.5 醃類: 120.5 脂肪: 28.5	香Q米飯 ◎無骨香雞排 水晶肉圓 泡菜部隊鍋 季節青菜 菇菇雪花湯 熱量: 851.3 蛋白質: 34.7 醃類: 114 脂肪: 28.5	多穀飯 薑汁燒肉 螞蟻上樹 白菜滷 季節青菜 南瓜濃湯 熱量: 840.2 蛋白質: 34.8 醃類: 110 脂肪: 29	麥片飯 番茄燉雞 招牌獅子頭 肉末桂筍 季節青菜 豚香鮮瓜湯 熱量: 800.3 蛋白質: 32.2 醃類: 106 脂肪: 27.5
---	--	--	---	--

4月28日 (一)

4月29日 (二)

4月30日 (三)

5月1日 (四)

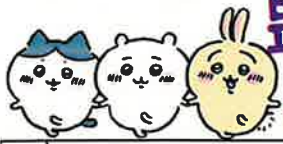
5月2日 (五)

蘑菇鐵板麵 茄香滑蛋 醬爆黑干百頁 蒜香高麗+喜相逢 季節青菜 珍珠冬瓜茶 熱量: 831.9 蛋白質: 33.1 醃類: 113 脂肪: 27.5	燕麥飯 紐澳良雞翅 台式打拋豬 雙色花椰 有機青菜 酸辣湯 熱量: 894.3 蛋白質: 33.2 醃類: 128.5 脂肪: 27.5	香Q米飯 ◎椒香咕咾肉 彩香豆薯 豆腐煲 季節青菜 鮮瓜雞湯 熱量: 804.7 蛋白質: 32.3 醃類: 107 脂肪: 27.5	5月 
---	---	--	--

※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 ※每週二供應水果

※菜色中含有豬肉食材皆使用台灣豬肉

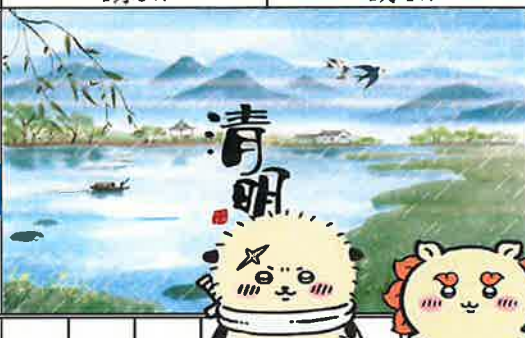


食品美食股份有限公司



4月份午餐菜單總表-豐原高商



週次	星期一 3月31日	星期二 4月1日	星期三 4月2日	星期四 4月3日	星期五 4月4日
第一週	標示#為使用蝦皮的菜色 	Δ燕麥飯 肉骨茶排骨 紅油炒手 #開陽蒲瓜 健康時蔬 韓式大醬湯	五穀飯 鐵板烤雞排 麻油高麗 海苔蒸蛋 翠綠時蔬 冬瓜魚丸湯	 清明	
第二週	三杯鮮菇炒飯 玉米炒蛋 泰式油腐 芝麻包 時蔬+海苔烤地瓜 蒲瓜豆皮湯	4月8日 糙米飯 泡菜肉片 鮮蔬百頁 #蛋酥白菜 健康時蔬 茶壺湯	4月9日 Δ白飯 ◎黃金雞腿 腰果青花 大瓜燴鮮魷 翠綠時蔬 南瓜濃湯	4月10日 胚芽飯 黑胡椒豬排 莎莎洋芋 芝麻拌雙絲 營養時蔬 Δ麻油鮮蔬湯	4月11日 蕙仁飯 海南雞 大阪燒炒蛋 雙色燒麥 田園時蔬 番茄蛋花湯
第三週	義大利焗烤麵 阿婆滷蛋 烏龍黑干 奶皇包 時蔬+台式白菜滷 三Q紅茶	4月15日 Δ燕麥飯 西班牙燴雞 蔥花炒蛋 咖哩焗雙鮮 健康時蔬 玉米蛋花湯	4月16日 白飯 ◎脆皮嫩魚 蒜香腐燒豬 蔥爆高麗 翠綠時蔬 香菇雞湯	4月17日 糙米飯 泰式打拋豬 Δ麻辣燙 洋葱圈拼芝麻球 營養時蔬 雙菇蒲瓜湯	4月18日 胚芽飯 香滷雞翅 肉燥干丁 蜜汁地瓜 田園時蔬 Δ大白肉羹湯
第四週	4月21日 香鬆炒飯 海牙炒蛋 金菇豆包 山藥球*3 時蔬+五味綜合菇 玉米濃湯	4月22日 糙米飯 泰式魚排 Δ泡菜鍋 芝麻雙結 健康時蔬 冬瓜蕙仁湯	4月23日 白飯 番茄味噌豬肉 蔥燒粉絲煲 關東煮 翠綠時蔬 Δ雪花菇菇湯	4月24日 蕙仁飯 香滷豬排 彩虹烤雞塊 三杯豆干 營養時蔬 酸菜筍雞湯	4月25日 Δ大麥仁飯 ◎脆皮雞排 清燉獅子頭 法式豚香白菜 田園時蔬 藥膳湯
第五週	鮮蔬炒烏龍 豆豉燒蛋 燻乳銀絲卷 客家小炒 時蔬+蘑菇扒冬瓜 波霸可可	4月29日 Δ多穀飯 蒜泥白肉 茄汁雞堡 奶油醬燒玉米 健康時蔬 鳳梨雞湯	4月30日 白飯 ◎鹽酥雞 銀芽燒肉 #佛跳牆 翠綠時蔬 Δ酸辣湯	標示◎為油炸 標示Δ為使用在地食材 	

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ ※每月擇日提供1次國產驗證豆漿