



聚陽食品工廠

衛生署認證 HACCP 優良食品工廠

113年6月菜單

豐原高商



6月3日 (一)

6月4日 (二)

6月5日 (三)

6月6日 (四)

6月7日 (五)

黃金起司焗烤飯		糙米飯	香Q米飯	多穀飯	地瓜飯
醬燒嫩腐		客家小封肉	(香酥雞排)	蒙古烤肉	三杯雞
游龍鍋貼	番茄炒蛋 田園甘藍 季節青菜 筍片湯	塔香洋芋 蝦皮鮮瓜 ★有機青菜 玉米濃湯	可可銀絲卷 蘿蔔滷味 季節青菜 榨菜肉絲湯	醬爆雙干 ▲白菜滷 季節青菜 香菇雞湯	肉末豆腐 螞蟻上樹 季節青菜 新竹貢丸湯
	熱量: 831.9 蛋白質: 33.1 醣類: 113 脂肪: 27.5	熱量: 881.1 蛋白質: 32.9 醣類: 125.5 脂肪: 27.5	熱量: 816.4 蛋白質: 33.1 醣類: 108 脂肪: 28	熱量: 821.6 蛋白質: 33.4 醣類: 109 脂肪: 28	熱量: 822.2 蛋白質: 34.3 醣類: 106 脂肪: 29

6月10日 (一)

6月11日 (二)

6月12日 (三)

6月13日 (四)

6月14日 (五)

端午假期	燕麥飯	番茄肉醬麵	麥片飯	糙米飯
	白醬雞丁	岩燒里肌	紐澳良雞翅	傳香燻肉
	香滷獅子頭 蔥爆桂筍 ★有機青菜 仙草冬瓜茶	(麥克雞塊) 柴香關東煮 季節青菜 ▲菇菇雪花湯	打拋干丁 蒜香高麗 季節青菜 大海湯	家常嫩腐 快炒三絲 季節青菜 鮮瓜湯
	熱量: 869.6 蛋白質: 32.9 醣類: 121.5 脂肪: 28	熱量: 834.3 蛋白質: 33.2 醣類: 113.5 脂肪: 27.5	熱量: 802.7 蛋白質: 32.3 醣類: 106.5 脂肪: 27.5	熱量: 823.6 蛋白質: 33.4 醣類: 109.5 脂肪: 28

6月17日 (一)

6月18日 (二)

6月19日 (三)

6月20日 (四)

6月21日 (五)

古早味米糕		小米飯	香Q米飯	紫米飯	蕎麥飯
蠔油嫩腐		歐爸燒肉	(海陸拼盤)	鐵路豬排	義式獵人雞
烘烤薯餅	茄香滑蛋 焗汁白菜 季節青菜 蘿蔔好彩頭	腐皮蝦捲 雙色花椰 ★有機青菜 香菇冬瓜湯	玉米肉末 滷味乾鍋 季節青菜 紫菜蛋花湯	豆腐粉絲煲 蒜香鮮瓜 季節青菜 ▲鮮菇肉絲湯	夜市滷黑干 筍絲羹 季節青菜 白玉黑輪湯
	熱量: 829.5 蛋白質: 33 醣類: 112.5 脂肪: 27.5	熱量: 864.7 蛋白質: 32.3 醣類: 122 脂肪: 27.5	熱量: 957.2 蛋白質: 44.3 醣類: 118.5 脂肪: 34	熱量: 804.7 蛋白質: 32.3 醣類: 107 脂肪: 27.5	熱量: 843.6 蛋白質: 35.9 醣類: 107.5 脂肪: 30

6月24日 (一)

6月25日 (二)

6月26日 (三)

6月27日 (四)

6月28日 (五)

主廚豚香炒飯		麥片飯	香Q米飯	地瓜飯	休業式
滷香QQ蛋		洋芋雞丁	(椒香咕咾肉)	BBQ雞翅	
甘梅地瓜條	三杯鮑菇 香炒高麗 季節青菜 珍珠奶茶	柴香章魚燒 蠔油燻筍 ★有機青菜 玉米穗段湯	奶皇包 燴煮豆腐 季節青菜 筍香雞湯	木須干片 快炒豆芽 季節青菜 虱目魚丸湯	
	熱量: 796.9 蛋白質: 33.1 醣類: 102 脂肪: 28.5	熱量: 872.5 蛋白質: 33.5 醣類: 120.5 脂肪: 28.5	熱量: 851.3 蛋白質: 34.7 醣類: 114 脂肪: 28.5	熱量: 840.2 蛋白質: 34.8 醣類: 110 脂肪: 29	

※菜單內 () 符號者為油炸菜色 ▲符號者為食材含在地食材

※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





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 菜單



112學年度 6月菜單

6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
和風烏龍炒麵	五穀飯	白米飯	紫米飯	糙米飯
藥膳滷蛋	家鄉滷豬排	◎鹽酥雞	照燒雞	京都燒肉
蠔油黑干+香草薯塊 豚香大瓜 ★有機莧菜 酸辣湯	田園玉米 ▲鮑菇季豆 鵝白菜+水果 冬瓜雞湯	餡餅雙拼 鮮魷蒲瓜 油菜 海荳蛋花湯	木須小瓜 薯餅 青汙菜 日式味噌湯	玉米蒸蛋 彩線鱸豆包 空心菜 茶壺湯
熱量 823 大卡 脂質 32 克 蛋白質 36 克 醣類 99 克	熱量 780 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 107 克	熱量 908 大卡 脂質 26 克 蛋白質 34 克 醣類 134 克	熱量 713 大卡 脂質 23 克 蛋白質 29 克 醣類 99 克	熱量 767 大卡 脂質 25 克 蛋白質 35 克 醣類 101 克
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
端午佳節 Dragon Boat Festival	胚芽飯	奶香田園炒飯	洋蔥仁飯	五穀飯
	普羅旺斯烤雞腿	◎酥炸豬柳	宮保雞	壽喜燒肉
	香蒸水餃*2 海帶雙絲 空心菜+水果 地瓜西米露	香蒜吐司 招牌炒滷味 莧菜 香菇蘿蔔湯	▲彩繪冬瓜 紅燒獅子頭 青汙菜 玉米蛋花湯	花菜炒雞 番茄蛋豆腐 鵝白菜 肉骨茶湯
	熱量 785 大卡 脂質 19 克 蛋白質 32 克 醣類 123 克	熱量 747 大卡 脂質 25 克 蛋白質 33 克 醣類 99 克	熱量 754 大卡 脂質 25 克 蛋白質 31 克 醣類 102 克	熱量 774 大卡 脂質 26 克 蛋白質 32 克 醣類 104 克
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
中華炒麵	紫米飯	白米飯	胚芽飯	麥片飯
古早味蒸蛋	蠔油豬柳	◎脆皮雞腿	糖醋雞	塔香白切肉
蜜汁豆干+港味燒番 地瓜薯條 ★有機莧菜 麵線糊	焗汁洋芋 白菜豆腐煲 空心菜+水果 香菇冬瓜湯	烤布丁酥 薑香海根 鵝白菜 大瓜大骨湯	▲麻香高麗菜 招牌滷味 青汙菜 鮮筍中骨湯	和風魷魚丸 鮮魷蒲瓜 油菜 小魚味噌湯
熱量 866 大卡 脂質 25 克 蛋白質 34 克 醣類 125 克	熱量 766 大卡 脂質 23 克 蛋白質 31 克 醣類 109 克	熱量 705 大卡 脂質 18 克 蛋白質 28 克 醣類 108 克	熱量 770 大卡 脂質 25 克 蛋白質 31 克 醣類 104 克	熱量 764 大卡 脂質 27 克 蛋白質 33 克 醣類 100 克
6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
古早味炒飯	小米飯	白米飯	洋蔥仁飯	
南瓜炒蛋	醬滷雞翅	◎日式豬排	貴妃燻肉	夏休み SUMMER VACATION
家常油腐+壽喜燒 ▲清燒冬瓜 ★有機空心菜 綠豆QQ	鮮味蝦捲 糖醋豆包絲 莧菜+水果 蘿蔔三絲湯	豆沙包 大瓜雞丁 鵝白菜 豆薯豚骨湯	柴香燻竹筍 鮮瓜甜條 油菜 羅宋湯	
熱量 869 大卡 脂質 30 克 蛋白質 37 克 醣類 113 克	熱量 749 大卡 脂質 26 克 蛋白質 33 克 醣類 96 克	熱量 766 大卡 脂質 21 克 蛋白質 31 克 醣類 113 克	熱量 755 大卡 脂質 23 克 蛋白質 31 克 醣類 105 克	

使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 ★為有機蔬菜 ▲為在地食材



昱品美食股份有限公司

6月份午餐菜單總表-豐原高商



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	招牌鮮蔬炒麵 洋蔥炒蛋 鐵板百頁 義式洋芋 青菜+烤花枝丸 海苔蛋花湯	△ 蒸麥飯 辣子雞丁 白菜魷魚羹 芋香四季 健康青菜+水果 冬瓜排骨湯	△ 白飯 * 卡拉雞翅 茶香豆干 大阪燒高麗 炒青菜 韓式大醬湯	⊙ 糙米飯 泰式打拋豬 鮮瓜線匯 肉燥茶碗蒸 營養青菜 金菇蛋花湯	△ 蒸麥飯 筍干燒肉 鮮蔬翅小饅 辣炒年糕 ⊙ 快炒青菜 蘿蔔上排湯
第二週	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
	標示△為在地 標示⊙為有機 標示*為油炸 標示*為油炸	⊙ 糙米飯 鐵路豬排 海苔烤地瓜 培根高麗 健康青菜+水果 雙Q綠茶	大阪燒炒飯 * 脆皮雞排 芋泥包拼鍋貼 蔥花炒蛋 炒青菜 和風豚骨湯	多穀飯 奶香白醬雞 豆腐鍋 家常粉線煲 ⊙ 營養青菜 大瓜排骨湯	△ 旺蒜飯 壽喜燒肉 豆皮炒蛋 青花湯包 ⊙ 快炒青菜 黃金濃湯
第三週	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
	蒜香什錦炒麵 古都滷蛋 糖醋油豆腐 鮮瓜燻什錦 青菜+芋香雲吞 味噌豆腐湯	⊙ 糙米飯 宮保雞 ⊙ 玉米 梅香洋芋 健康青菜+水果 蒲瓜豆皮湯	△ 白飯 * 無骨香雞排 雞茸三鮮 綜合滷味 炒青菜 海苔金菇湯	旺蒜飯 蒜泥白肉 * 蛋酥白菜 雞塊拼起司球 營養青菜 冬瓜排骨湯	△ 蒸麥飯 豆輪燒肉 筍絲炒蛋 麻油小火鍋 ⊙ 快炒青菜 麵線糊
第四週	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
	高麗菜炊飯 香菇蒸蛋 客家小炒 螞蟻上樹 青菜+起司蔥酥餅 波霸奶茶	△ 旺蒜飯 椒麻肉片 蒜香米血 法式焗白菜 健康青菜+水果 玉米排骨湯	△ 白飯 * 黃金魚排 開陽葫瓜 紅油炒手 ⊙ 炒青菜 南瓜濃湯	⊙ 糙米飯 香菇雞 筍香炒肉絲 蒜香油豆腐 營養青菜 麻油火鍋湯	休業式

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色