



聚陽食品工廠

衛生管理證 HACCP 優良食品工廠



114年2月午餐菜單

豐原高商

2月10日 (一)

2月11日 (二)

2月12日 (三)

2月13日 (四)

2月14日 (五)

寒假	糙米飯	香Q米飯	紫米飯	燕麥飯
	蔥爆豚肉	◎協力旺雞排	筍干扣肉	五香雞翅
	府城蝦捲 白菜滷 有機青菜 日式味噌湯	肉燥油腐 快炒豆芽 季節青菜 榨菜肉絲湯	椒香雙件 豚香鮮瓜 季節青菜 鮮菇雞湯	番茄炒蛋 麻香蒜苗 季節青菜 結頭菜湯
熱量: 874.4891 蛋白質: 33.61265 醣類: 120.8 脂肪: 28.53761	熱量: 865.523 蛋白質: 36.46727 醣類: 112.45 脂肪: 29.98377	熱量: 829.4344 蛋白質: 34.4487 醣類: 107.7403 脂肪: 28.96429	熱量: 812.6422 蛋白質: 33.51364 醣類: 105.5 脂肪: 28.50974	

2月17日 (一)

2月18日 (二)

2月19日 (三)

2月20日 (四)

2月21日 (五)

豚香玉米炒飯	小米飯	香Q米飯	多穀飯	糙米飯
滷香QQ蛋	塔香雞	蜜汁豬排	麻油雞	紅燒燻肉
家常豆腐 燴炒高麗十燒膏 季節青菜 QQ冬瓜茶	焗汁馬鈴薯 蒜香花椰 有機青菜 紫菜蛋花湯	◎薯餅拼雞塊 和風關東煮 季節青菜 鮮瓜腐皮湯	肉末豆腐 蠔油燻筍 季節青菜 虱目魚丸湯	柴香章魚燒 螞蟻上樹 季節青菜 玉米濃湯
熱量: 832.581 蛋白質: 33.45196 醣類: 112.0147 脂肪: 27.85714	熱量: 844.4344 蛋白質: 29.03778 醣類: 126.3833 脂肪: 24.75	熱量: 828.3444 蛋白質: 33.61307 醣類: 110.098 脂肪: 28.16667	熱量: 793.9277 蛋白質: 31.78417 醣類: 105.25 脂肪: 27.31012	熱量: 824.9745 蛋白質: 33.55219 醣類: 109.2824 脂肪: 28.18182

2月24日 (一)

2月25日 (二)

2月26日 (三)

2月27日 (四)

2月28日 (五)

和風烏龍炒麵	糙米飯	香Q米飯	小米飯	228 紀念日
夜市滷黑干	鐵板豬柳	◎招牌鹽酥雞	岩燒里肌	
菜脯蛋 燴炒豆芽+三角薯餅 季節青菜 雙色好彩頭	香烤柳葉魚 瓜瓜燴煮 有機青菜 酸辣湯	奶皇包拼鍋貼 三杯滷味 季節青菜 鮮筍湯	打拋玉米 鄉村甘藍 季節青菜 養氣雞湯	
熱量: 802.0099 蛋白質: 32.03086 醣類: 107.0167 脂肪: 27.31331	熱量: 879.9631 蛋白質: 34.12455 醣類: 120.85 脂肪: 28.8961	熱量: 849.1881 蛋白質: 35.64524 醣類: 111.9643 脂肪: 28.75	熱量: 825.625 蛋白質: 34.49265 醣類: 106.3824 脂肪: 29.125	



※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



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 2月菜單



2月11日		2月12日		2月13日		2月14日			
小米飯		香Q米飯		麥片飯		糙米飯			
蠔油豬柳		◎鹹酥雞		黑胡椒大排		照燒雞丁			
▲米血菇菇 洋蔥炒蛋 ★有機鵝白菜 結頭大骨湯		蒜蓉鍋貼 豆干拌小魚 青江菜 香菇鹹湯圓		筍香肉燥 彩繪高麗菜 油菜 薑絲海苔湯		香菇結頭菜 番茄豆腐煲 芥藍菜 大瓜玉米湯			
熱量 784 大卡	脂肪 26 克	熱量 798 大卡	脂肪 22 克	熱量 755 大卡	脂肪 25 克	熱量 763 大卡	脂肪 25 克		
蛋白質 34 克	醣類 105 克	蛋白質 33 克	醣類 116 克	蛋白質 32 克	醣類 102 克	蛋白質 33 克	醣類 101 克		
2月17日		2月18日		2月19日		2月20日		2月21日	
和風烏龍炒麵		五穀飯		香Q米飯		紫米飯		洋蔥仁飯	
玉米炒蛋		沙茶雞		鐵道豬排		糖醋雞		▲蘑菇醬豬柳	
三色豆包絲+韓式薯塊 小瓜花生 ★有機小松菜 燒仙草		海帶三絲 鮮菇刺瓜 青江菜 肉骨茶湯		手做披薩 豚香高麗菜 菠菜 養顏薏仁湯		麻婆豆腐 客家小炒 鵝白菜 茶壺湯		泰式打拋豬 金菇炒蛋 福山萵苣 冬菜冬粉湯	
熱量 861 大卡	脂肪 28 克	熱量 760 大卡	脂肪 25 克	熱量 737 大卡	脂肪 20 克	熱量 775 大卡	脂肪 26 克	熱量 796 大卡	脂肪 26 克
蛋白質 32 克	醣類 121 克	蛋白質 32 克	醣類 103 克	蛋白質 30 克	醣類 110 克	蛋白質 34 克	醣類 101 克	蛋白質 34 克	醣類 107 克
2月24日		2月25日		2月26日		2月27日			
沙茶蛋炒飯		地瓜飯		香Q米飯		糙米飯			
和風蒸蛋		蜜汁烤雞腿		◎香酥雞排		蒜泥白肉			
喜喜燒凍腐+泡菜水餃 茶香豆干 ★有機小松菜 巧達濃湯		▲三杯炒滷味 豚香白菜 芥藍菜 冬瓜豚骨湯		可可銀絲卷 奶焗花菜 福山萵苣 蘿蔔香菇雞湯		油腐肉燥 結頭雞肉 鵝白菜 大瓜豚骨湯			
熱量 769 大卡	脂肪 24 克	熱量 772 大卡	脂肪 26 克	熱量 784 大卡	脂肪 20 克	熱量 769 大卡	脂肪 26 克		
蛋白質 30 克	醣類 109 克	蛋白質 34 克	醣類 101 克	蛋白質 31 克	醣類 121 克	蛋白質 34 克	醣類 100 克		

* 使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

★為有機青菜

▲為在地食材*



昱品美食股份有限公司

2月份午餐菜單總表~豐原高商

2025



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
第一週	<p>糙米飯 紅燒肉 培根高麗 紅油炒手*2 田園時蔬+水果 南瓜濃湯</p>	<p>夏威夷炒飯 脆皮雞排 可可饅頭 烏龍豆干 快炒時蔬 肉骨茶湯</p>	<p>胚芽飯 泰式打拋豬 鮮蔬雞塊 冬瓜燒 美味時蔬 玉米蛋花湯</p>	<p>五穀飯 義式烤雞翅 海芽炒蛋 滷味三品 健康時蔬 味噌豆腐湯</p>	
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
第二週	<p>義大利麵 古都滷蛋 蜜汁豆干 香烤洋芋 時蔬+美味餡餅 波霸奶茶</p>	<p>燕麥飯 香草烤雞排 鐵板銀芽 紅燒獅子頭 田園時蔬+水果 藥燉湯</p>	<p>白飯 鹽酥雞 玉米肉末 燒賣拼湯包 快炒時蔬 番茄蛋花湯</p>	<p>糙米飯 明洞醬燒肉 肉燥蒸蛋 部隊鍋 美味時蔬 韓式大醬湯</p>	<p>多穀飯 御膳豬排 鮮蔬翅小腿 太祖魷魚羹 健康時蔬 榨菜肉絲湯</p>
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
第三週	<p>三杯鮮菇炒飯 玉米炒蛋 三杯百頁 黑糖銀絲卷 時蔬+烤花枝丸*1 冬瓜角螺湯</p>	<p>胚芽飯 鐵路大排 螞蟻上樹 梅香烤地瓜 田園時蔬+水果 玉米豚骨湯</p>	<p>白飯 黃金魚排 大阪燒炒蛋 鍋貼拼芋泥包 快炒時蔬 酸菜雞湯</p>	<p>大麥仁飯 麻醬肉片 紅燒洋芋 茶葉蛋 美味時蔬 砂鍋白菜湯</p>	<p>二二八和平紀念日</p>
<p>※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※</p>					