



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

113學年度 10月菜單

9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
茄汁蛋炒飯 三色蒸蛋 刺瓜什錦+蜜汁醃果地瓜 ▲醬爆干丁 ★有機蔬菜 芋圓奶茶 熱量 803 大卡 脂肪 28 克 蛋白質 31 克 醣類 106 克	小米飯 蠔油豬柳 肉絲高麗菜 ▲蒜香菇菇 福山萵苣+水果 冬瓜腐皮湯 熱量 777 大卡 脂肪 23 克 蛋白質 32 克 醣類 111 克	白米飯 ◎椒鹽雞翅 美味鍋貼 什錦季豆 鵝白菜 113學年度 B4:14+F10 熱量 741 大卡 脂肪 16 克 蛋白質 29 克 醣類 120 克	洋蔥仁飯 貴妃爌肉 壽喜燒年糕 蛋香蒲瓜 油菜 鮮甜玉米湯 熱量 744 大卡 脂肪 22 克 蛋白質 30 克 醣類 106 克	五穀飯 宮保雞丁 大瓜燴鵝蛋 和風魷魚丸 青江菜 鮮蔬蛋花湯 熱量 752 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 醣類 100 克
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
中華炒麵 南瓜炒蛋 肉燥油腐+◎香草洋芋 白菜滷 ★有機鵝白菜 玉米蛋花湯 熱量 744 大卡 脂肪 31 克 蛋白質 32 克 醣類 84 克	紫米飯 咖哩雞 什錦刺瓜 蒼蠅頭 青江菜+水果 筍片排骨湯 熱量 750 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 醣類 98 克	白米飯 ◎日式豬排 烤饅頭+鮭魚聰明蛋 豚香花菜 油菜 和風昆布湯 熱量 822 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 34 克 醣類 118 克		胚芽飯 沙茶肉片 蜜汁豆干 ▲鮑菇冬瓜 高麗菜 肉骨茶湯 熱量 776 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 34 克 醣類 103 克
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
夏威夷炒飯 家常滷蛋 蒜蓉豆腐+烤薯餅 鮮炒瓠瓜 ★有機小松菜 珍珠紅茶 熱量 790 大卡 脂肪 28 克 蛋白質 31 克 醣類 103 克	小米飯 BBQ烤雞翅 綜合滷味 雙色花菜 高麗菜+水果 刺瓜排骨湯 熱量 743 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 醣類 99 克	白米飯 ◎無骨雞排 豆皮小瓜 油悶鮮筍 福山萵苣 茶壺湯 熱量 713 大卡 脂肪 22 克 蛋白質 28 克 醣類 101 克	地瓜飯 糖醋排骨 巷口炸醬 金菇炒蛋 鵝白菜 蘿蔔大骨湯 熱量 736 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 33 克 醣類 93 克	燕麥飯 蔥爆豬柳 ▲嫩豆鮑菇 西魯肉 青江菜 海芽味噌湯 熱量 760 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 醣類 102 克
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
白米飯 海芽蒸蛋 腐皮高麗菜+◎甘梅地瓜薯 ▲三杯杏鮑菇 ★有機空心菜 酸辣湯 熱量 837 大卡 脂肪 28 克 蛋白質 33 克 醣類 114 克	胚芽飯 鐵路豬排 奶香白菜 海茸金菇 油菜+水果 竹筍湯 熱量 734 大卡 脂肪 23 克 蛋白質 30 克 醣類 103 克	白米飯 ◎鹹酥雞 香蒜吐司+清蒸肉圓 花菜肉片 福山萵苣 大瓜丸片湯 熱量 802 大卡 脂肪 20 克 蛋白質 30 克 醣類 124 克	紫米飯 客家鹹豬肉 豆瓣筍茸 時蔬細麵 鵝白菜 冬瓜豚骨湯 熱量 715 大卡 脂肪 22 克 蛋白質 28 克 醣類 102 克	糙米飯 五香滷雞翅 田園玉米 湖南豆腐 青江菜 蘿蔔三絲湯 熱量 773 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 醣類 105 克
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
古早味炒飯 紅絲炒蛋 鵝蛋肉燥+港味燒膏 冬瓜燒油片 ★有機萵菜 地瓜芋圓湯 熱量 740 大卡 脂肪 27 克 蛋白質 31 克 醣類 95 克	小米飯 傳香雞腿 ▲日式關東煮 蘆菇肉絲 福山萵苣+水果 海芽大骨湯 熱量 771 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 34 克 醣類 101 克	白米飯 ◎椒鹽豬柳 芋泥包 花菜雞丁 高麗菜 白玉排骨湯 熱量 762 大卡 脂肪 20 克 蛋白質 31 克 醣類 114 克	燕麥飯 瓜仔雞丁 蛋酥芽菜 泡菜燒肉 油菜 豆腐味噌湯 熱量 742 大卡 脂肪 23 克 蛋白質 30 克 醣類 103 克	

* 使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 ★為有機青菜 ▲為在地食材*



聚陽食品工廠

衛生署認證 HACCP 優良餐盒工廠

113年10月午餐菜單

豐原高商

9月30日 (一)

10月1日 (二)

10月2日 (三)

10月3日 (四)

10月4日 (五)

	糙米飯	香Q米飯	麥片飯	地瓜飯
	鐵板豬柳	◎脆皮香雞翅	七味豬排	咖哩雞
	甘梅地瓜 和風佃煮 有機青菜 紫菜蛋花湯	豬肉餡餅 紅燒嫩腐 季節青菜 香菇冬瓜湯	台式打拋豬 田園高麗 季節青菜 筍香雞湯	醬爆雙干 蒜香花椰 季節青菜 ▲什蔬湯
	熱量: 881.1 蛋白質: 32.9 醃漬: 125.5 脂肪: 27.5	熱量: 816.4 蛋白質: 33.1 醃漬: 108 脂肪: 28	熱量: 821.6 蛋白質: 33.4 醃漬: 109 脂肪: 28	熱量: 822.2 蛋白質: 34.3 醃漬: 106 脂肪: 29

10月7日 (一)

10月8日 (二)

10月9日 (三)

10月10日 (四)

10月11日 (五)

招牌油飯	旺芽飯	香Q米飯		燕麥飯
蜜汁豆干	BBQ雞腿	◎唐揚豬排		義式燒雞
三杯洋芋	麻婆豆腐 燻煮白菜 有機青菜 玉米濃湯	紅豆包 滷味乾鍋 季節青菜 香菇雞湯		家常肉丸子 皮絲燻瓜 季節青菜 ▲香菇蛋花湯
熱量: 847.9 蛋白質: 33.6 醃漬: 116.5 脂肪: 27.5	熱量: 869.6 蛋白質: 32.9 醃漬: 121.5 脂肪: 28	熱量: 834.3 蛋白質: 33.2 醃漬: 113.5 脂肪: 27.5		熱量: 823.6 蛋白質: 33.4 醃漬: 109.5 脂肪: 28

10月14日 (一)

10月15日 (二)

10月16日 (三)

10月17日 (四)

10月18日 (五)

打拋拌麵	地瓜飯	香Q米飯	小米飯	蕎麥飯
玉米炒蛋	蘿蔔燻肉	菲力嫩雞排	岩燒里肌	白醬雞丁
美味水餃	柴香章魚燒 鄉村甘藍 有機青菜 日式味噌湯	◎雞塊拼薯餅 鮮菇豆腐 季節青菜 榨菜肉絲湯	古早味肉燥 雙色花椰 季節青菜 酸辣湯	茶香滷蛋 銀芽三絲 季節青菜 豚香鮮瓜湯
熱量: 829.5 蛋白質: 33 醃漬: 112.5 脂肪: 27.5	熱量: 864.7 蛋白質: 32.3 醃漬: 122 脂肪: 27.5	熱量: 841.2 蛋白質: 30.3 醃漬: 106.5 脂肪: 30	熱量: 804.7 蛋白質: 32.3 醃漬: 107 脂肪: 27.5	熱量: 843.6 蛋白質: 35.9 醃漬: 107.5 脂肪: 30

10月21日 (一)

10月22日 (二)

10月23日 (三)

10月24日 (四)

10月25日 (五)

什錦炒麵	燕麥飯	香Q米飯	紫米飯	糙米飯
義式虎皮蛋	黑胡椒雞	◎椒香咕咾肉	醬烤雞翅	南洋咖哩豬
可可銀絲卷	腐皮蝦捲 螞蟻上樹 有機青菜 ▲金菇蛋花湯	肉絲炒洋芋 柴香關東煮 季節青菜 田園雞湯	打拋玉米 白菜滷 季節青菜 南瓜濃湯	紅線炒蛋 麻香菇菇 季節青菜 海芽豆腐湯
熱量: 824.1 蛋白質: 33.9 醃漬: 108 脂肪: 28.5	熱量: 872.5 蛋白質: 33.5 醃漬: 120.5 脂肪: 28.5	熱量: 851.3 蛋白質: 34.7 醃漬: 114 脂肪: 28.5	熱量: 810.2 蛋白質: 34.8 醃漬: 110 脂肪: 29	熱量: 800.3 蛋白質: 32.2 醃漬: 106 脂肪: 27.5

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)

奶香焗烤飯	旺芽飯	香Q米飯	蕎麥飯	
夜市滷黑干	韓式燒肉	◎協力旺雞排	筍香扣肉	
游龍鍋貼	木須干片 ▲塔香洋芋 有機青菜 新竹貢丸湯	奶皇包 蔥爆桂筍 季節青菜 結頭香菇湯	鮮線雲吞 招牌炒寬粉 季節青菜 玉米濃湯	
熱量: 831.9 蛋白質: 33.1 醃漬: 113 脂肪: 27.5	熱量: 894.3 蛋白質: 33.2 醃漬: 128.5 脂肪: 27.5	熱量: 804.7 蛋白質: 32.3 醃漬: 107 脂肪: 27.5	熱量: 834.4 蛋白質: 35.6 醃漬: 105.5 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



食品美食股份有限公司

10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	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	
	大麥仁飯 泰式打拋豬 芋香四季 辣炒年糕 美味青菜+水果 鮮瓜排骨湯	白飯 *冠軍菇菇雞 客家鹽焗 蝦米葫瓜 可口青菜 海鮮蛋花湯	糙米飯 海結燻肉 茶葉蛋 嘉喜燒高麗 圓時蔬 鮮筍上排湯	蒸麥飯 蜜汁烤雞排 百干雙拼 咖哩魚蛋 井奇嫩青菜 馬丁濃湯	
營養	105.2	113.2	111.4	111.6	108.4
蛋白質	32.5	33.7	33.7	33.5	32.9
脂肪	25.8	25.7	27.4	25.8	26.3
熱量	802.3	839.4	848.0	832.6	821.5
第二週	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
	沙茶炒麵 蒜味細腐 玉米炒蛋 義式洋芋 時蔬+芋泥包+1 金菇蛋花湯	炸醬飯 椒麻肉片 *蔥燒粉線煲 喀果香花 美味青菜+水果 養生湯	白飯 *脆皮嫩魚 炒通味 梅香烤洋芋 翠綠時蔬 肉燥羹湯		糙米飯 海南雞 *佛跳牆 茄汁雞塊*2 井奇嫩青菜 和風味骨湯
營養	112.8	110.1	110.0	107.9	107.9
蛋白質	33.9	33.0	33.0	32.9	32.9
脂肪	25.9	26.5	26.0	25.8	25.8
熱量	840.0	833.5	831.2	814.9	814.9
第三週	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
	香菇高麗菜飯 蒜蓉百頁 古早滷蛋 茄汁洋芋 圓時蔬+花枝丸+1 可可西米露	糙米飯 御膳大排 麻油燒高麗 海苔烤地瓜 美味青菜+水果 南瓜濃湯	白飯 *風沙雞翅 美式小點心 洋蔥炒蛋 美味時蔬 木耳鮮菇湯	大麥仁飯 養生雞 肉燥干丁 台式滷白菜 雙蔬時蔬 清燻蘆筍湯	炸醬飯 南洋咖哩豬 奶油玉米肉末 鮮肉鍋貼*2 井奇嫩青菜 番茄蛋花湯
營養	108.3	107.5	111.6	107.7	109.3
蛋白質	33.2	32.6	33.3	32.7	33.0
脂肪	26.9	26.2	26.6	25.7	26.1
熱量	827.8	815.6	839.5	813.0	824.4
第四週	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
	薑蔥炒麵 毛豆炒蛋 客家小炒 豆皮高麗菜 可口時蔬+燒香*2 砂鍋鮮菇湯	蒸麥飯 嘉喜燒肉 和風膠東素 咖哩雙鮮 美味青菜+水果 日式味噌湯	白飯 *韓式炸雞 蒜香黑干 紅油炒手*2 圓時蔬 肉骨茶湯	糙米飯 三杯雞 泰式醬拌豆腐 ★法式培根白菜 美味時蔬 應時濃湯	大麥仁飯 蜜汁排骨 蜆蜆上樹 鮮蔬椰小鴨+1 井奇嫩青菜 酸菜雞湯
營養	106.8	113.5	108.3	110.8	107.9
蛋白質	32.9	34.0	33.2	33.2	32.9
脂肪	26.0	26.3	27.0	26.1	25.8
熱量	812.4	847.6	828.9	831.0	814.9
第五週	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	10月31日
	大阪燒炒飯 蜜汁燒蛋 麻婆豆腐 ★針拍大白 時蔬+起司蔥酥餅+1 波霸奶露	多穀飯 豆輪燒肉 芋香雲吞+1 什錦葫瓜 美味青菜+水果 香菇雞湯	白飯 *椒鹽雞排 蛋酥高麗 香燒海結 雙蔬時蔬 結頭排骨湯	蒸麥飯 醬燒豬排 銅盤嫩腐 韓式炒年糕 井奇嫩青菜 韓式大醬湯	
營養	112.8	110.1	110.0	109.2	109.2
蛋白質	33.9	33.0	33.0	32.6	32.6
脂肪	25.9	26.5	26.0	26.5	26.5
熱量	840.0	833.5	831.2	824.1	824.1

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 *本月使用蝦皮的菜色