



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一週	12月2日 △沙茶炒麵 泰式虎皮蛋 三色豆腐煲 黑糖銀絲卷 高菜+香烤花捲丸*1 白玉豆腐湯	12月3日 五穀飯 京都排骨 ★番茄玉米佐肉燥 *葫瓜三絲 雙蔬高菜+水果 肉燥麵線糊	12月4日 白飯 ◎鹽酥雞翅 鐵板百香 肉燥馬鈴薯 蒜香高菜 大瓜燉雞湯	12月5日 燕麥飯 香菇雞 △紅麴炒蛋 梅香烤地瓜 蒜香高菜 玉米蛋花湯	12月6日 糙米飯 和風胡麻肉片 奶油培根白菜 青花湯包*2 奇機高菜 日式豆腐湯	
第二週	12月9日 法式香榭燉飯 泰式醬淋豆腐 玉米炒蛋 大阪燒高麗 高菜+燒香*2 波霸帕羅	12月10日 燕麥飯 蒙古烤肉 美式點心 香菇赤肉羹 雙蔬高菜+水果 蘿蔔排骨湯	12月11日 白飯 蒜片烤雞排 △結頭什錦煲 客家小炒 可口高菜 海苔蛋花湯	12月12日 糙米飯 蒿苣肉片 金瓜炒蛋 晴香海結 △蒜香高菜 瓜仔雞湯	12月13日 五穀飯 玉米燉雞 梅香烤薯條 塔香燻肉醬 奇機高菜 藥膳湯	12月14日 培根蛋炒飯 ◎卡啦雞腿 地瓜薯條 豬肉餡餅 炒油菜 燕麥烤奶
第三週	12月16日 補休 	12月17日 旺苣飯 三杯雞 培根高麗 彩蔬鮮菇 雙蔬高菜+水果 結頭排骨湯	12月18日 白飯 ◎蒜酥魚丁 鹽菜炒雲干 △鐵板雞排 可口高菜 藥膳冬瓜湯	12月19日 多穀飯 醬燒大排 蒲瓜燻魷魚 △綜合滷味 可口高菜 酸菜雞湯	12月20日 糙米飯 燒烤雞翅 ◎鍋干片 茶葉蛋 奇機高菜 *冬至鹹湯圓	
第四週	12月23日 香菇高麗菜飯 毛豆蒸蛋 △鹹蛋豆干 焗烤薯塊 高菜+紅油炒手*2 仙草烤奶	12月24日 五穀飯 香烤雞腿 蔥花炒蛋 金菇扒葫瓜 雙蔬高菜+水果 鳳梨雞湯	12月25日 白飯 ◎椒鹽魚排 豆干拼起司球 五彩蝦鬆 可口高菜 玉米濃湯	12月26日 大麥仁飯 蒜泥白肉 芋香雲吞 *百魯肉 △蒜香高菜 養生湯	12月27日 旺苣飯 蜜汁排骨 年糕豆腐鍋 大瓜線匯 奇機高菜 韓式大醬湯	
第五週	12月30日 義大利麵 蜜汁燒蛋 △百香焗炒 醬燒包 高菜+海苔烤地瓜 味噌蘿蔔湯	12月31日 燕麥飯 御膳豬排 *佛跳牆 螞蟻上樹 雙蔬高菜+水果 綜合湯	<p>MERRY CHRISTMAS AND HAPPY NEW YEAR</p>			

標示◎為油炸
 標示△為使用在地食材



※※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

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※



聚陽食品工廠

衛生署認證 HACCP 優良食品工廠



113年12月午餐菜單

豐原高商

12月2日 (一)	12月3日 (二)	12月4日 (三)	12月5日 (四)	12月6日 (五)
蘑菇鐵板麵 肉醬蒸蛋 蜜汁豆干 鮮菇花菜+三角薯餅 季節青菜 海苔豆腐湯	麥片飯 白醬燉雞 蠔油豆腐 銀芽三絲 有機青菜 筍香湯	香Q米飯 椒香咕咾肉 豆沙包 海香什錦乾鍋 季節青菜 菜頭丸子湯	多穀飯 醬烤雞翅 五香肉燥 蒜香鮮瓜 季節青菜 南瓜濃湯	糙米飯 馬鈴薯燉肉 腐皮蝦捲 ▲白菜滷 季節青菜 冬瓜雞湯
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
12月9日 (一)	12月10日 (二)	12月11日 (三)	12月12日 (四)	12月13日 (五)
麻香油飯 風味虎皮蛋 醬爆黑干百頁 三杯洋芋絲+游龍鍋貼 季節青菜 冬瓜QQ	旺芽飯 紅燒燉肉 時蔬燴干片 蒜炒高麗 有機青菜 玉米濃湯	香Q米飯 協力旺雞排 水晶肉圓 杏菇油腐丁 季節青菜 榨菜肉絲湯	地瓜飯 蔥爆肉片 麻婆豆腐 雙色花椰 季節青菜 結頭雞湯	蕎麥飯 黑胡椒燒雞 古早味菜脯蛋 木耳燴瓜 季節青菜 白菜味噌湯
熱量: 847.9 蛋白質: 33.6 醣類: 140 脂肪: 27.5	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
12月14日 (運動會)	12月17日 (二)	12月18日 (三)	12月19日 (四)	12月20日 (五)
中華炒麵 岩燒里肌 麥克雞塊 可可銀絲卷 季節青菜 波霸奶茶	麥片飯 養生麻油雞 玉米炒蛋 鮮燴白菜 有機青菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 黃金豬排 奶皇包+燒賣 蔥爆桂筍 季節青菜 結頭肉片湯	小米飯 BBQ雞腿 焗汁洋芋 肉絲甘藍 季節青菜 大海湯	燕麥飯 鐵板豚肉 滷香QQ蛋 招牌炒粉絲 季節青菜 冬至鹹湯圓
熱量: 829.5 蛋白質: 33 醣類: 110 脂肪: 27.5	熱量: 864.7 蛋白質: 32.3 醣類: 122 脂肪: 27.5	熱量: 841.2 蛋白質: 36.3 醣類: 106.5 脂肪: 30	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
12月21日 (一)	12月24日 (二)	12月25日 (三)	12月26日 (四)	12月27日 (五)
什錦炒麵 肉燥油豆腐燻蛋 甘梅地瓜條 清炒花椰+黑糖饅頭 季節青菜 珍珠紅茶	旺芽飯 壽喜燒肉 塔香馬鈴薯 燴煮鮮瓜 有機青菜 筍香雞湯	香Q米飯 蜜汁雞翅 薯餅拼雞塊 關東煮 季節青菜 玉米濃湯	紫米飯 鐵路豬排 肉末豆腐 ▲麻香菇菇 季節青菜 結頭貢丸湯	糙米飯 法式燉雞 肉絲炒干片 鮮蔬花枝丸 季節青菜 豚香冬瓜湯
熱量: 824.1 蛋白質: 38.9 醣類: 108 脂肪: 28.5	熱量: 872.5 蛋白質: 33.5 醣類: 120.5 脂肪: 28.5	熱量: 841.2 蛋白質: 36.3 醣類: 114 脂肪: 28.5	熱量: 840.2 蛋白質: 34.8 醣類: 110 脂肪: 29	熱量: 800.3 蛋白質: 32.2 醣類: 106 脂肪: 27.5
12月28日 (一)	12月31日 (二)	1月1日 (三)	1月2日 (四)	1月3日 (五)
蔥香蛋炒飯 茄香滑蛋 夜市滷黑干 ▲白菜什錦+高麗菜水餃 季節青菜 香麥湯	麥片飯 醬燒雞丁 蘿蔔滷豆輪 豆芽拌年糕 有機青菜 和風味噌湯	 		
熱量: 831.9 蛋白質: 33.1 醣類: 113 脂肪: 27.5	熱量: 894.3 蛋白質: 33.2 醣類: 128.5 脂肪: 27.5			

※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

台中市外埔區臺生路265號
04-26835936

台中市豐原高商 午餐菜單

113學年度 12月菜單

12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
鮮蔬炒粿條 番茄炒蛋 古早味油腐+鮮蔬福州丸 豚香冬瓜 ★有機小松菜 麵線糊	麥片飯 三杯豬排 豬頭雞丁 餘香豆腐 福山萵苣+水果 刺大骨湯	白米飯 ◎卡拉雞排 元鷺米西丁 肉片花菜 高麗菜 海結大骨湯	洋蔥仁飯 照燒雞丁 ▲金茸海絲 鮭仁炒蛋 鵝白菜 菜頭排骨湯	地瓜飯 蒜泥白肉 蒜香黑干 奶焗白菜 青江菜 海荳蛋花湯
熱量 926 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 37 克 糖類 12 克	熱量 753 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 糖類 100 克	熱量 772 大卡 脂肪 21 克 蛋白質 29 克 糖類 10 克	熱量 754 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 糖類 102 克	熱量 810 大卡 脂肪 28 克 蛋白質 37 克 糖類 102 克
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
中華炒麵 滷蛋素燥 糖醋豆包+港味珍珠丸 鮮炒大瓜 ★有機莧菜 燕麥珍奶	糙米飯 五香滷雞翅 小魚干片 佛跳牆 芥藍菜+水果 冬瓜豚骨湯	白米飯 ◎鹽酥雞 可可銀絲卷 木須炒蛋 青江菜 薑絲海荳湯	小米飯 蒜香鹹豬肉 泡菜年糕 白醬洋芋 油菜 豬頭排骨湯	燕麥飯 麻油雞丁 ▲田園玉米 日式蒸蛋 鵝白菜 味噌豆腐湯
熱量 924 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 33 克 糖類 114 克	熱量 788 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 35 克 糖類 16 克	熱量 759 大卡 脂肪 21 克 蛋白質 31 克 糖類 112 克	熱量 814 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 34 克 糖類 114 克	熱量 776 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 35 克 糖類 105 克
12月14日星期六	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
茄汁義大利麵 ◎無骨雞排 ◎洋蔥圈雙拼 焗汁花菜 高麗菜 地瓜芋圓湯	地瓜飯 醬滷雞腿 竹筍肉絲 鮮味花菜 油菜+水果 肉骨茶湯	白米飯 ◎香酥豬柳條 手做披薩 麻油肉片 青江菜 鮮蔬蛋花湯	麥片飯 檸檬烤雞翅 五更豆腐 香菇豬頭菜 鵝白菜 大瓜排骨湯	洋蔥仁飯 日式燻雞 洋蔥干片 海根肉絲 菠菜 冬至鹹湯圓
熱量 775 大卡 脂肪 28 克 蛋白質 30 克 糖類 101 克	熱量 763 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 33 克 糖類 101 克	熱量 804 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 33 克 糖類 113 克	熱量 728 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 30 克 糖類 99 克	熱量 743 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 33 克 糖類 109 克
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
▲蘑菇醬鐵板麵 翡翠蒸蛋 麻婆豆腐+美味鍋貼 玉米肉茸 ★有機山萵苣 燒仙草	紫米飯 宮保雞丁 鮮菇南瓜 小瓜肉片 鵝白菜+水果 豬頭菜雞湯	白米飯 ◎日式豬排 豆沙包 豚香高麗菜 芥藍菜 蘿蔔玉米湯	糙米飯 京醬豬柳 番茄肉醬 清炒豆包絲 油菜 薑絲冬瓜湯	小米飯 醬爆雞丁 白菜滷 蒼蠅頭 青江菜 小魚味噌湯
熱量 871 大卡 脂肪 30 克 蛋白質 34 克 糖類 116 克	熱量 766 大卡 脂肪 23 克 蛋白質 30 克 糖類 111 克	熱量 765 大卡 脂肪 20 克 蛋白質 31 克 糖類 115 克	熱量 777 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 33 克 糖類 105 克	熱量 807 大卡 脂肪 28 克 蛋白質 36 克 糖類 102 克
12月30日	12月31日			
古早味油飯 玉米炒蛋 蔞瓜素燥+香烤薯餅 韓式春川凍腐 ★有機莧菜 酸辣湯	五穀飯 京都燒肉 螞蟻上樹 大瓜鵝蛋 青江菜+水果 番茄蔬菜湯			
熱量 775 大卡 脂肪 32 克 蛋白質 36 克 糖類 87 克	熱量 780 大卡 脂肪 22 克 蛋白質 30 克 糖類 114 克			

使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 ★為有機蔬菜 ▲為在地食材