

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
第一週					
				糙米飯 左宗燉肉 客家小炒 蝦米葫瓜 快炒時蔬 海芽蛋花湯	
				總類 107.1 脂肪 26.4 蛋白質 32.9 熱量 797.0	
第二週	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
	香鬆炒飯 豆皮炒蛋 蜜糖豆干 馬蹄糕 時蔬+★針相大白 綠茶雙Q	胚芽飯 味噌排骨 塔香海根 蔥燒粉絲煲 時蔬+水果 大瓜魚丸湯	白飯 鹽酥雞 海苔蒸蛋 冬瓜扒蝦球 田園時蔬 筍香排骨湯	燕麥飯 明洞醬燒肉 石鍋煲黃芽 部隊鍋 健康時蔬 韓式大醬湯	五穀飯 蘑菇豬柳 沙茶炒鮮筍 蒜汁炒手 有機青菜 香菇雞湯
	總類 108.9 脂肪 26.4 蛋白質 31.1 熱量 797.0	總類 126.4 脂肪 25.7 蛋白質 33.3 熱量 869.7	總類 107.4 脂肪 28.0 蛋白質 33.9 熱量 816.9	總類 108.8 脂肪 26.2 蛋白質 33.0 熱量 802.2	總類 109.0 脂肪 26.5 蛋白質 32.9 熱量 808.4
第三週	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
	蒜香什錦炒麵 茄汁虎皮蛋 三杯百頁 可口豬 時蔬+大瓜什錦 南瓜濃湯	多穀飯 海南雞 梅香洋芋 沙高翼 時蔬+水果 肉骨茶湯	白飯 香酥脆魚 麻婆豆腐 佛跳牆 田園時蔬 味噌蛋花湯	胚芽飯 筍干燉肉 關東煮 辣炒年糕 健康時蔬 高麗燉雞湯	燕麥飯 西班牙燉雞 馬鈴薯烘蛋 ★番茄玉米佐肉燥 有機青菜 鮮蔬大白湯
	總類 111.9 脂肪 26.8 蛋白質 33.7 熱量 814.7	總類 124.2 脂肪 26.1 蛋白質 32.9 熱量 863.1	總類 108.3 脂肪 27.6 蛋白質 33.4 熱量 815.0	總類 113.5 脂肪 26.5 蛋白質 34.2 熱量 823.1	總類 110.8 脂肪 26.6 蛋白質 33.1 熱量 815.1
第四週	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	沙茶鮮蔬炒飯 洋蔥炒蛋 五香細腐 黑時銀絲卷 時蔬+草菇扒冬瓜 滷霸紅筍	 中秋節快樂	白飯 脆皮雞排 秘醬滷味 銀芽雙絲 田園時蔬 蒲瓜排骨湯	糙米飯 京醬豬柳 *蛋酥白菜 青花翅小饅 健康時蔬 茶壺湯	胚芽飯 義式燉雞 雙色燒賣 碎蝦高麗 有機青菜 南瓜野蔬湯
	總類 110.1 脂肪 26.5 蛋白質 33.1 熱量 810.9		總類 110.6 脂肪 27.7 蛋白質 33.9 熱量 826.9	總類 109.1 脂肪 25.4 蛋白質 33.3 熱量 806.6	總類 110.1 脂肪 26.6 蛋白質 33.0 熱量 811.2
第五週	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
	日式炒麵 古都滷蛋 蒜香黑干 海苔烤地瓜 時蔬+花枝丸 蘑菇濃湯	胚芽飯 馬鈴薯燉肉 ★法式培根白菜 青花炒雙鮮 時蔬+水果 紅燒蘿蔔湯	白飯 韓式炸雞 大瓜增魷魚 蒜香香煙碎 田園時蔬 麻油火鍋湯	多穀飯 壽喜燒肉 大阪燒炒蛋 芋香香香 健康時蔬 日式味噌湯	糙米飯 巴西里雞翅 打拋干丁 白玉什錦 有機青菜 蒲瓜雞湯
	總類 105.3 脂肪 26.8 蛋白質 33.1 熱量 794.4	總類 125.1 脂肪 27.4 蛋白質 34.2 熱量 883.3	總類 111.8 脂肪 27.4 蛋白質 33.7 熱量 826.0	總類 107.1 脂肪 25.3 蛋白質 32.7 熱量 796.1	總類 111.5 脂肪 27.8 蛋白質 33.5 熱量 423.1
第六週	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
	三杯鮮菇炒飯 紅顏炒蛋 蔥燒豆包 美味湯包 時蔬+*白菜滷 珍珠奶茶	 中秋節快樂			
	總類 111.3 脂肪 26.1 蛋白質 33.0 熱量 814.9				



9月2日 (一)	9月3日 (二)	9月4日 (三)	9月5日 (四)	9月6日 (五)
招牌炒飯 夜市滷黑干	燕麥飯 紅燒燻肉	香Q米飯 ◎無骨香雞排	紫米飯 岩燒里肌	糙米飯 黑川奶香雞
烘烤薯餅 番茄炒蛋 蒜香高麗 季節青菜 QQ冬瓜茶	府城蝦捲 ▲金菇白菜 ★有機青菜 筍香雞湯	紅豆包 南洋粉線 季節青菜 玉米穗段湯	焗汁洋芋 什錦鮮瓜 季節青菜 新竹貢丸湯	肉末豆腐 田園花椰 季節青菜 玉米濃湯
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
9月9日 (一)	9月10日 (二)	9月11日 (三)	9月12日 (四)	9月13日 (五)
沙茶炒麵 玉米炒蛋	旺芽飯 義式獵人雞	香Q米飯 ◎海陸雙拼	小米飯 紐奧良雞翅	地瓜飯 蜜汁豬排
游龍鍋貼 三杯鮑菇 甘梅地瓜條 季節青菜 香菇蘿蔔湯	香滷獅子頭 螞蟻上樹 ★有機青菜 鮮瓜湯	肉絲炒洋芋 柴香關東煮 季節青菜 ▲金菇蛋花湯	打拋干丁 銀芽三絲 季節青菜 酸辣湯	家常滷蛋 快炒鮮筍 季節青菜 海芽豆腐湯
熱量: 847.9 蛋白質: 33.6 醣類: 116.5 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
9月16日 (一)	9月17日 (二)	9月18日 (三)	9月19日 (四)	9月20日 (五)
香濃焗烤飯 蜜汁豆干	中秋節快樂	香Q米飯 ◎香酥炸雞排	麥片飯 ▲和風燒肉	燕麥飯 BBQ雞腿
可可銀絲卷 茄香滑蛋 田園甘藍 季節青菜 粉圓綠豆湯		蒜香燻瓜 三杯米血 ★有機青菜 榨菜肉絲湯	印度咖哩 雙色花椰 季節青菜 南瓜濃湯	肉燥嫩腐 白菜滷 季節青菜 虱目魚丸湯
熱量: 829.5 蛋白質: 33 醣類: 112.5 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
9月23日 (一)	9月24日 (二)	9月25日 (三)	9月26日 (四)	9月27日 (五)
麻香米糕 木須炒蛋	小米飯 白醬雞丁	香Q米飯 鐵路肉排	地瓜飯 醬烤雞翅	紫米飯 筍香扣肉
奶皇包 麻婆豆腐 招牌炒寬粉 季節青菜 白玉黑輪湯	玉米塔香肉末 香炒高麗 ★有機青菜 ▲鮮菇肉絲湯	◎雞塊拼薯餅 將軍滷味 季節青菜 結頭雞湯	古早味肉燥 蒜香鮮瓜 季節青菜 九州味噌湯	茶香滷蛋 鮮蔬拌年糕 季節青菜 豚香冬瓜湯
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	熱量: 800.3 蛋白質: 32.2 醣類: 106 脂肪: 27.5
9月30日 (一)	10月1日 (二)	10月2日 (三)	10月3日 (四)	8月30日 (五)
客家板條 醬燒嫩腐	10月			蕎麥飯 韓式歐爸燒肉
章魚燒丸子 玉米炒蛋 白菜羹 季節青菜 波霸奶茶				家常豆腐 塔香洋芋 季節青菜 蘿蔔好彩頭
熱量: 831.9 蛋白質: 33.1 醣類: 113 脂肪: 27.5				熱量: 854.8 蛋白質: 36.2 醣類: 110 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



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 8.9月菜單

9月30日
茄汁蛋炒飯
三色蒸蛋
塔香拌豆芽+蜜汁腰果地瓜
▲醬爆干丁
★有機蔬菜
芋圓奶茶

熱量 849 大卡	脂肪 32 克
蛋白質 37 克	醣類 105 克



8月30日
胚芽飯
糖醋排骨
▲花菜雞丁
小魚豆干片
季節時蔬
蘿蔔三絲湯

熱量 750 大卡	脂肪 24 克
蛋白質 32 克	醣類 103 克

9月2日 9月3日 9月4日 9月5日 9月6日

奶香焗烤飯 素燥滷蛋 麻婆豆腐+照燒豆干 小瓜涼薯 ★有機蔬菜 燕麥珍珠奶茶	糙米飯 三杯豬排 洋蔥甜條 芝麻拌海根 季節時蔬+水果 洋芋排骨湯	白米飯 ◎椒鹽雞翅 香蒜金磚 奶焗白菜 季節時蔬 刺瓜排骨湯	地瓜飯 咖哩雞 清燒冬瓜 海苔章魚燒 季節時蔬 玉米蛋花湯	燕麥飯 蠔油豬柳 綜合滷味 豆芽什錦 季節時蔬 筍片油腐湯
熱量 936 大卡 脂肪 37 克 蛋白質 42 克 醣類 108 克	熱量 774 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 33 克 醣類 104 克	熱量 763 大卡 脂肪 22 克 蛋白質 31 克 醣類 109 克	熱量 754 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 醣類 101 克	熱量 767 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 33 克 醣類 103 克

9月9日 9月10日 9月11日 9月12日 9月13日

和風烏龍麵 味噌煮大根 玉米炒蛋+奶皇包 鍋燒鮮蔬 ★有機蔬菜 酸辣湯	小米飯 普羅旺斯烤雞腿 鮮菇蒲瓜 海帶三絲 季節時蔬+水果 日式味噌湯	高三畢旅	高三畢旅	高三畢旅
熱量 809 大卡 脂肪 23 克 蛋白質 30 克 醣類 120 克	熱量 750 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 33 克 醣類 101 克			

9月16日 9月17日 9月18日 9月19日 9月20日

義大利麵 和風蒸蛋 韭香豆腐煲+客家筍片 季豆總匯 ★有機蔬菜 冬瓜QQ	中秋節快樂 白米飯 紅燒豬排 ◎美式雙拼 白菜滷 季節時蔬 羅宋湯	紫米飯 三杯雞丁 冬瓜封肉 鹹水筍片 季節時蔬 海結大骨湯	地瓜飯 塔香白切肉 關東煮 咖哩洋芋 季節時蔬 鮮瓜湯
熱量 918 大卡 脂肪 38 克 蛋白質 43 克 醣類 102 克	熱量 784 大卡 脂肪 23 克 蛋白質 33 克 醣類 111 克	熱量 769 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 33 克 醣類 103 克	熱量 772 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 32 克 醣類 108 克

9月23日 9月24日 9月25日 9月26日 9月27日

客家板條 木須炒蛋 蒜蓉油腐+可可銀絲卷 鮮味花菜 ★有機蔬菜 沙茶羹湯	五穀飯 傳香雞翅 乾煸季豆 螞蟻上樹 季節時蔬+水果 薑絲冬瓜湯	白米飯 ◎卡拉脆雞排 蒜香拼盤 海結滷豬腳 季節時蔬 大瓜豚骨湯	小米飯 京醬豬柳 麻油高麗菜 油燜桂竹筍 季節時蔬 小魚味噌湯	燕麥飯 糖醋雞丁 絲瓜豆腐煲 田園玉米 季節時蔬 榨菜三絲湯
熱量 794 大卡 脂肪 27 克 蛋白質 34 克 醣類 105 克	熱量 758 大卡 脂肪 23 克 蛋白質 32 克 醣類 106 克	熱量 829 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 34 克 醣類 116 克	熱量 761 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 32 克 醣類 102 克	熱量 779 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 33 克 醣類 105 克

使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 ★為有機青菜 ▲為在地食材