


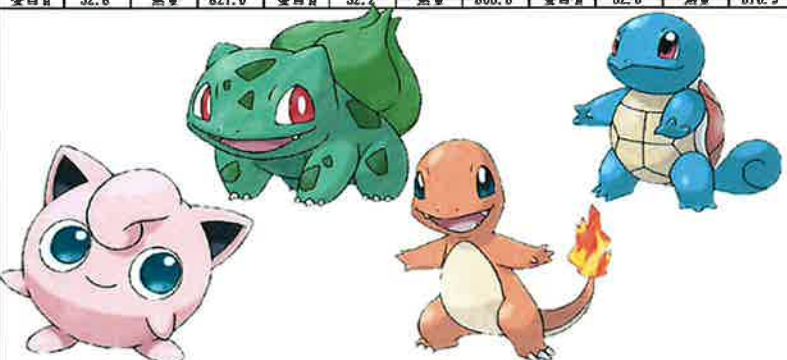


# 昱品美食股份有限公司

隔餐勿食

食在好吃 ♥ 食在安心

## 豐原高商 4 月午餐菜單

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	4月1日 <b>法式香榭燉飯</b> 紫心蛋蛋 客家腐燒 白菜冬粉煲 青菜+黑糖馬拉糕 雙Q綠茶	4月2日 <b>糙米飯</b> 打拋雞丁 梅香洋芋 培根香菇高麗 田園青菜+水果 高芽排骨湯	4月3日 <b>白飯</b> *柳鹽豬排 歐相滑蛋 肉燥海椒 ◎有機青菜 酸菜肉絲湯	標示△為在地 標示◎為有機 標示*為油炸 	
	總類 124.3 脂肪 25.1 總類 123.9 脂肪 26.5 總類 105.9 脂肪 26.5 蛋白質 33.4 熱量 875.5 蛋白質 32.8 熱量 885.3 蛋白質 32.2 熱量 810.5				
第二週	4月9日 <b>沙茶什錦炒麵</b> 兩香滷蛋 茶香百頁 三線大白 青菜+港式燒賣 海苔豆腐湯	4月10日 <b>糙米飯</b> 葱麥飯 柳麻肉片 △魚板燒高麗 日式溫沙拉 田園青菜+水果 和風蘿蔔湯	4月11日 <b>白飯</b> *晚皮雞翅 咖哩花椰 冬瓜燒 田園青菜 魯花菇菇湯	4月12日 <b>糙米飯</b> 海南雞 紅油炒手 番茄炒蛋 快炒青菜 南瓜濃湯	4月12日 <b>旺芽飯</b> 蜜汁排骨 ★番茄玉米庄肉燥 茶葉蛋 ◎有機青菜 鮮瓜排骨湯
	總類 109.5 脂肪 26.0 總類 122.0 脂肪 27.0 總類 109.2 脂肪 27.5 總類 106.5 脂肪 26.5 總類 108.2 脂肪 25.6 蛋白質 32.8 熱量 823.3 蛋白質 33.1 熱量 833.5 蛋白質 32.8 熱量 835.8 蛋白質 33.0 熱量 816.5 蛋白質 32.8 熱量 814.3				
第三週	4月15日 <b>夏威夷炒飯</b> 毛豆炒蛋 塔香百頁 海苔花枝丸 青菜+茄汁薯塊 珍珠奶茶	4月16日 <b>多穀飯</b> 醬燒大排 咕咕豆腐 海苔烤地瓜 田園青菜+水果 筒香雞湯	4月17日 <b>白飯</b> *無骨香雞排 芝麻三線 肉片高麗 可口青菜 韓式大醬湯	4月18日 <b>糙米飯</b> △大麥仁飯 宮保雞 蜜汁燒百頁 蔥花炒蛋 美味青菜 冬粉肉絲湯	4月19日 <b>糙米飯</b> 咖哩燒肉 烘烤雞塊 枸杞乾瓜 ◎有機青菜 鮮蔬蛋花湯
	總類 113.9 脂肪 25.1 總類 124.3 脂肪 25.1 總類 109.1 脂肪 27.0 總類 109.5 脂肪 26.0 總類 105.9 脂肪 26.5 蛋白質 33.5 熱量 875.5 蛋白質 33.0 熱量 875.5 蛋白質 32.7 熱量 830.6 蛋白質 32.8 熱量 823.3 蛋白質 32.2 熱量 810.5				
第四週	4月23日 <b>義大利焗烤麵</b> 大兩燒炒蛋 泰式百包 △鮮瓜燴什錦 青菜+辣炒年糕 藥膳湯	4月24日 <b>旺芽飯</b> 蘑菇豬柳 莎莎洋芋 烘烤雞堡 田園青菜+水果 玉米蛋花湯	4月25日 <b>白飯</b> *黃金魚排 蒜香烏龍黑干 彩線青花 元氣青菜 冬瓜上排湯	4月26日 <b>糙米飯</b> 蜜汁烤雞排 ★奶油培根白菜 海帶百頁 營養青菜 △金菇豆腐湯	4月26日 <b>地瓜飯</b> 冰糖燒排骨 五味綜合菇 雜菜拌冬粉 ◎有機青菜 清燉火鍋湯
	總類 106.1 脂肪 25.5 總類 123.9 脂肪 26.5 總類 109.3 脂肪 26.5 總類 106.1 脂肪 26.0 總類 109.1 脂肪 25.6 蛋白質 32.2 熱量 922.5 蛋白質 32.8 熱量 885.3 蛋白質 32.8 熱量 827.0 蛋白質 32.2 熱量 806.8 蛋白質 32.6 熱量 816.9				
第五週	4月30日 <b>一杯鮮菇炒飯</b> 茶碗蒸 蒜汁淋豆腐 白菜麵筋 青菜+湯包 綠豆芋圓湯	4月30日 <b>五穀飯</b> 蔥油雞丁 焗烤薯塊 沙茶滷高麗 美味青菜 白玉排骨湯			
	總類 110.3 脂肪 25.3 總類 113.5 脂肪 24.9 蛋白質 33.5 熱量 802.9 蛋白質 33.1 熱量 810.5				

4月1日 (一)		4月2日 (二)		4月3日 (三)		4月4日 (四)		4月5日 (五)			
<b>香濃起司焗烤飯</b>		<b>麥片飯</b>		<b>香Q米飯</b>							
<b>番茄炒蛋</b>		<b>岩燒里肌</b>		<b>(黃金魚排)</b>							
柴香花枝丸	蜜汁豆干	打拋豬佐玉米	田園高麗	清蒸肉圓	和風關東煮	季節青菜	▲香菇竹筍湯				
	雙色花椰							★有機青菜			
	季節青菜	味噌豆腐湯									
QQ紅茶											
熱量: 831.9	蛋白質: 33.1	熱量: 881.1	蛋白質: 32.9	熱量: 816.4	蛋白質: 33.1						
醃類: 113	脂肪: 27.5	醃類: 125.5	脂肪: 27.5	醃類: 108	脂肪: 28						
4月8日 (一)		4月9日 (二)		4月10日 (三)		4月11日 (四)		4月12日 (五)			
<b>奶香白醬麵</b>		<b>地瓜飯</b>		<b>香Q米飯</b>		<b>紫米飯</b>		<b>蕎麥飯</b>			
<b>醬爆雙干</b>		<b>壽喜燒肉</b>		<b>(海陸雙拼)</b>		<b>古早味滷小封</b>		<b>羅勒雞</b>			
白梅地瓜條	玉米炒蛋	腐皮蝦捲	燴煮鮮瓜	奶皇包	時蔬炒粉絲	季節青菜	蔥香蛋花湯	塔香洋芋	鄉村甘藍	季節青菜	新竹香丸湯
	白菜滷										
	季節青菜	▲鮮菇肉絲湯									
蘿蔔好彩頭											
熱量: 847.9	蛋白質: 33.6	熱量: 869.6	蛋白質: 32.9	熱量: 834.3	蛋白質: 33.2	熱量: 802.7	蛋白質: 32.3	熱量: 823.6	蛋白質: 33.4		
醃類: 116.5	脂肪: 27.5	醃類: 121.5	脂肪: 28	醃類: 113.5	脂肪: 27.5	醃類: 106.5	脂肪: 27.5	醃類: 109.5	脂肪: 28		
4月15日 (一)		4月16日 (二)		4月17日 (三)		4月18日 (四)		4月19日 (五)			
<b>打拋豬拌麵</b>		<b>旺芽飯</b>		<b>香Q米飯</b>		<b>燕麥飯</b>		<b>糙米飯</b>			
<b>阿婆滷蛋</b>		<b>義式雞丁</b>		<b>(香酥咕咾肉)</b>		<b>BBQ雞翅</b>		<b>筍香燻肉</b>			
游龍鍋貼	蠔油嫩腐	鮮蔬年糕	蘿蔔豆輪	可可銀絲卷	蒜香鮮瓜	季節青菜	香麥雞湯	田園炒蛋	螞蟻上樹	季節青菜	酸辣湯
	紅片花椰										
	季節青菜	紫菜蛋花湯									
仙草奶茶											
熱量: 829.5	蛋白質: 33	熱量: 864.7	蛋白質: 32.3	熱量: 957.2	蛋白質: 44.3	熱量: 804.7	蛋白質: 32.3	熱量: 843.6	蛋白質: 35.9		
醃類: 112.5	脂肪: 27.5	醃類: 122	脂肪: 27.5	醃類: 118.5	脂肪: 34	醃類: 107	脂肪: 27.5	醃類: 107.5	脂肪: 30		
4月22日 (一)		4月23日 (二)		4月24日 (三)		4月25日 (四)		4月26日 (五)			
<b>主廚肉絲炒飯</b>		<b>小米飯</b>		<b>香Q米飯</b>		<b>多穀飯</b>		<b>麥片飯</b>			
<b>塔香豆干鮑菇</b>		<b>鐵路豬排</b>		<b>(鹽酥雞)</b>		<b>蒙古烤肉</b>		<b>▲杏菇雞丁</b>			
烘烤可樂餅	茄香滑蛋	麻婆豆腐	蒜香高麗	古早味肉燥	鮮蔬油腐	季節青菜	榨菜肉絲湯	山東福州丸	客家燻筍	季節青菜	裙帶豆腐湯
	快炒豆芽										
	季節青菜	香菇雞湯									
筍片湯											
熱量: 796.9	蛋白質: 33.1	熱量: 872.5	蛋白質: 33.5	熱量: 851.3	蛋白質: 34.7	熱量: 840.2	蛋白質: 34.8	熱量: 800.3	蛋白質: 32.2		
醃類: 102	脂肪: 28.5	醃類: 120.5	脂肪: 28.5	醃類: 114	脂肪: 28.5	醃類: 110	脂肪: 29	醃類: 106	脂肪: 27.5		
4月29日 (一)		4月30日 (二)		5月1日 (三)		5月2日 (四)		5月3日 (五)			
<b>台式炒麵</b>		<b>糙米飯</b>									
<b>菜脯蛋</b>		<b>▲洋芋雞丁</b>									
紅豆包	家常豆腐	筍絲羹	紅絲花椰	鮮甜油腐	季節青菜	榨菜肉絲湯	山東福州丸	客家燻筍	季節青菜	裙帶豆腐湯	
	焗汁鮮蔬										★有機青菜
	季節青菜	豚香鮮瓜湯									
珍珠冬瓜茶											
熱量: 831.9	蛋白質: 33.1	熱量: 894.3	蛋白質: 33.2								
醃類: 113	脂肪: 27.5	醃類: 128.5	脂肪: 27.5								

※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

JIMI FOODS



## 台中市 豐原高商 菜單



112學年度 4月菜單

4月1日		4月2日		4月3日		清明			
<b>蛋炒飯</b> <b>金莎炒蛋</b> 五更豆腐旺+小湯包 什錦刺瓜 ★有機小松菜 燕麥珍珠奶茶		<b>燕麥飯</b> <b>蠔油豬柳</b> 冬瓜雞丁 豆瓣筍茸 青江菜+水果 和風昆布湯		<b>白米飯</b> <b>酥炸雞翅</b> 蒜醬蘿蔔糕 芋香高麗菜 福山萵苣 白玉大骨湯					
熱量 901 大卡	脂質 28.5 克	熱量 757 大卡	脂質 24.7 克	熱量 733 大卡	脂質 21.0 克				
蛋白質 37.2 克	醣類 123.8 克	蛋白質 32.1 克	醣類 101.7 克	蛋白質 28.4 克	醣類 107.2 克				
4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日	
<b>客家板條</b> <b>滷蛋素燥</b> 台式炸醬+紅燒杏鮑菇 芹香豆包絲 ★有機萵菜 南瓜牛奶湯		<b>五穀飯</b> <b>三杯豬排</b> 餘香豆腐 豚香大瓜 鵝白菜+水果 筍香湯		<b>白米飯</b> <b>黃金雞排</b> 鮮肉鍋貼 奶香白菜 油菜 香菇蘿蔔湯		<b>糙米飯</b> <b>糖醋雞丁</b> 菇菇洋芋 鍋燒鮮蔬 青江菜 日式味噌湯		<b>地瓜飯</b> <b>芋香燒肉</b> 玉米肉茸 金苣冬瓜 福山萵苣 鮮蔬蛋花湯	
熱量 805 大卡	脂質 31.1 克	熱量 754 大卡	脂質 25.0 克	熱量 728 大卡	脂質 20.4 克	熱量 779 大卡	脂質 24.7 克	熱量 737 大卡	脂質 23.5 克
蛋白質 37.2 克	醣類 94.0 克	蛋白質 32.3 克	醣類 100.0 克	蛋白質 24.9 克	醣類 105.1 克	蛋白質 32.2 克	醣類 106.8 克	蛋白質 31.4 克	醣類 99.8 克
4月15日		4月16日		4月17日		4月18日		4月19日	
<b>古早味油飯</b> <b>番茄炒蛋</b> 蜜汁豆干+◎甘梅地瓜薯 瓠瓜總匯 ★有機空心菜 綠豆芋圓甜湯		<b>小米飯</b> <b>普羅旺斯烤腿</b> 炒滷味 時蔬鮮燴 青江菜+水果 肉骨茶湯		<b>白米飯</b> <b>鹹酥雞</b> 煉乳銀絲卷 白醬馬鈴薯 鵝白菜 冬瓜大骨湯		<b>麥片飯</b> <b>蜜汁叉燒</b> 小瓜雞丁 脆炒薯絲 油菜 酸菜白肉鍋		<b>燕麥飯</b> <b>蘑菇醬雞丁</b> 紅燒獅子頭 茶碗蒸 福山萵苣 味噌海苔湯	
熱量 903 大卡	脂質 33.2 克	熱量 762 大卡	脂質 24.8 克	熱量 798 大卡	脂質 21.1 克	熱量 751 大卡	脂質 24.8 克	熱量 791 大卡	脂質 28.2 克
蛋白質 38.0 克	醣類 113.0 克	蛋白質 33.5 克	醣類 101.2 克	蛋白質 30.5 克	醣類 121.3 克	蛋白質 31.9 克	醣類 99.8 克	蛋白質 36.3 克	醣類 98.1 克
4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日	
<b>和風烏龍炒麵</b> <b>海苔蒸蛋</b> 湖南油腐+港味燒膏 佛跳牆 ★有機萵菜 玉米牛奶湯		<b>洋蔥仁飯</b> <b>照燒雞丁</b> 焗汁洋芋 海根肉絲 油菜+水果 榨菜三絲湯		<b>白米飯</b> <b>日式豬排</b> 美式雙拼(烤) 豆皮小瓜 福山萵苣 羅宋湯		<b>胚芽飯</b> <b>三杯雞</b> 螞蟻上樹 日式佃煮 青江菜 小魚味噌湯		<b>紫米飯</b> <b>蒜香鹹豬肉</b> 客家小炒 彩繪花菜 鵝白菜 大瓜魚丸湯	
熱量 837 大卡	脂質 26.2 克	熱量 760 大卡	脂質 24.9 克	762 大卡	脂質 25.4 克	熱量 765 大卡	脂質 24.8 克	熱量 761 大卡	脂質 25.2 克
蛋白質 34.6 克	醣類 115.8 克	蛋白質 32.3 克	醣類 101.1 克	32.8 克	醣類 100.6 克	蛋白質 32.2 克	醣類 103.2 克	蛋白質 32.6 克	醣類 101.0 克
4月29日		4月30日							
<b>奶香焗烤飯</b> <b>洋蔥炒蛋</b> 翡翠豆腐+茄汁麵腸 白菜滷 ★有機空心菜 芋頭西米露		<b>小米飯</b> <b>五香滷雞翅</b> 西芹拌豆包 金菇高麗菜 福山萵苣+水果 蘿蔔玉米湯							
熱量 851 大卡	脂質 31.3 克	熱量 770 大卡	脂質 25.3 克						
蛋白質 36.3 克	醣類 106.1 克	蛋白質 33.0 克	醣類 102.5 克						

\* 使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

★為有機青菜

▲為在地食材\*