



聚陽食品工廠

衛生署認證 HACCP 優良食品工廠

113年5月菜單

豐原高商



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)

	香Q米飯	地瓜飯	蕎麥飯
	(香酥咕咾肉)	義式獵人雞	岩燒里肌
	將軍滷味 蒜香鮮瓜 季節青菜 紫菜蛋花湯	柴香章魚燒 螞蟻上樹 季節青菜 鮮筍湯	古早味肉燥 鮮蔬拌年糕 季節青菜 蘿蔔雞湯
	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

5月6日 (一)

5月7日 (二)

5月8日 (三)

5月9日 (四)

5月10日 (五)

奶香義式白醬麵	旺芽飯	香Q米飯	多穀飯	燕麥飯
阿婆滷蛋	鐵板豚肉	(協力旺雞排)	壽喜燒肉	三杯雞
三角薯餅 醬爆雙色 鄉村甘藍 季節青菜 蘿蔔好彩頭	招牌獅子頭 燴煮鮮瓜 ★有機青菜 玉米黑輪湯	▲肉絲炒洋芋 紅燒豆腐 季節青菜 冬瓜豚骨湯	蜜汁黑干 白菜滷 季節青菜 南瓜濃湯	田園炒蛋 蔥爆桂筍 季節青菜 海茸豆腐湯
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

5月13日 (一)

5月14日 (二)

5月15日 (三)

5月16日 (四)

5月17日 (五)

主廚豚肉炒飯	小米飯	香Q米飯	紫米飯	蕎麥飯
醬燒嫩腐	白醬燉雞	(黃金豬排)	蜜汁雞翅	筍香扣肉
紅豆芝麻球 番茄炒蛋 雙色花椰 季節青菜 珍珠奶茶	杏菇豆干 香炒高麗 ★有機青菜 什錦湯	奶皇包 海帶三絲 季節青菜 筍片湯	台式打拋豬 快炒豆芽 季節青菜 玉米濃湯	▲三杯洋芋 開陽白菜滷 季節青菜 淡水魚丸湯
熱量: 829.5 蛋白質: 33 醣類: 112.5 脂肪: 27.5	熱量: 864.7 蛋白質: 32.3 醣類: 122 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

5月20日 (一)

5月21日 (二)

5月22日 (三)

5月23日 (四)

5月24日 (五)

義式焗烤麵	多穀飯	香Q米飯	麥片飯	糙米飯
茶香滷蛋	薑汁燒肉	(海陸雙拼)	鐵路豬排	義式燒雞
甘梅地瓜 肉燥嫩腐 蒜香鮮瓜 季節青菜 ▲什蔬味噌湯	腐皮蝦捲 招牌炒寬粉 ★有機青菜 鮮蔬雞湯	可可銀絲卷 巷口滷味 季節青菜 榨菜肉絲湯	燻煮洋芋 香炒高麗 季節青菜 新竹貢丸湯	肉末豆腐 蝦皮鮮筍 季節青菜 金菇蛋花湯
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

5月27日 (一)

5月28日 (二)

5月29日 (三)

5月30日 (四)

5月31日 (五)

麻香米糕	旺芽飯	香Q米飯	地瓜飯	麥片飯
玉米炒蛋	醬烤雞翅	(咕滋魚排)	醬燒雞丁	▲馬鈴薯燻肉
游龍鍋貼 三杯鮑菇 銀芽三絲 季節青菜 冬瓜仙草	封丁滷豆輪 蒜香花椰 ★有機青菜 酸辣湯	肉末粉絲 燴煮豆腐 季節青菜 蔥香蛋花湯	柴香花枝丸 客家燻筍 季節青菜 和風味噌湯	夜市滷黑干 鮮美白菜 季節青菜 咕咕雞湯
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	熱量: 804.7 蛋白質: 32.3 醣類: 107 脂肪: 27.5	熱量: 834.4 蛋白質: 35.6 醣類: 105.5 脂肪: 30	熱量: 854.8 蛋白質: 36.2 醣類: 110 脂肪: 30

※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





週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
		標示△為在地 標示○為有機 標示*為油炸	△白飯 * 韓式炸雞 肉燥馬鈴薯 塔香海根 清脆時蔬 番茄蛋花湯	○糙米飯 蒜泥白肉 韓式豆腐煲 玉米嫩蛋 田園青菜 日式味噌湯	△多穀飯 蜜汁雞翅 *佛跳牆 青花湯包 ○有機青菜 筍香排骨湯
第二週	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
	義大利麵 豆皮炒蛋 蜜汁豆干 奶皇包 青菜+ 花枝丸 清燉冬瓜湯	燕麥飯 蒜香豬排 韓式炒年糕 筍香炒肉絲 營養時蔬 黃金濃湯	△白飯 * 無骨香雞排 番茄炒蛋 回鍋干片 清脆時蔬 蒲瓜角螺湯	△五穀飯 咖哩雞 美式拼盤 ○沙嗲白菜 田園青菜 海芽蛋花湯	糙米飯 豉香排骨 玉米肉末 鮮蔬翅小腿 ○有機青菜 高麗菜燉雞湯
第三週	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
	大阪燒炒飯 古都滷蛋 咕咾豆腐 奶香焗洋芋 青菜+ 美味水餃 波霸切絲	胚芽飯 紅燒燻肉 彩蔬雞塊 △壽喜燒高麗 營養時蔬 玉米雞湯	△白飯 * 卡拉雞腿 冬瓜燴鮮菇 味噌三絲 清脆時蔬 ○麻香火鍋湯	△燕麥飯 鹽水雞 和風烤地瓜 紅絲炒蛋 田園青菜 培根洋芋濃湯	五穀飯 御膳大排 肉燥蒸蛋 焗烤綜合菇 ○有機青菜 白菜肉絲湯
第四週	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
	繡球炒麵 歐姆嫩蛋 香滷豆包 鐵板銀芽 青菜+ 香烤蔥油餅 ○雪花菇菇湯	多穀飯 燒烤雞排 焗烤薯塊 *白菜滷 營養時蔬 冬瓜排骨湯	△白飯 * 脆皮鱈魚 客家小炒 蘿蔔佃煮 清脆時蔬 魷魚羹湯	△胚芽飯 沙茶肉片 芋香雲吞 大瓜燴鮮菇 田園青菜 筍香燉雞湯	燕麥飯 三杯雞 海芽炒蛋 麻油小火鍋 ○有機青菜 藥膳湯
第五週	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
	海苔香鬆拌飯 毛豆蒸蛋 泰式醬淋豆腐 螞蟻上樹 青菜+ 可口餡餅 珍珠紅茶	○糙米飯 南洋咖哩豬 鮮蔬翅小腿 大阪燒燴蛋 營養時蔬 關東煮湯	△白飯 * 塔香鹽酥雞 法式焗白菜 蟬絲瓠瓜 清脆時蔬 ○玉米蛋花湯	△多穀飯 醬燒大排 石板高麗 港式點心 田園青菜 南瓜濃湯	胚芽飯 春川炒雞 石鍋煲黃芽 蜜汁地瓜 ○有機青菜 砂鍋白菜湯

※※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※※



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



112學年度 5月菜單



5月10日		5月20日		5月30日	
香Q米飯	酥炸豬柳	胚芽飯	鹹水雞	紫米飯	薑汁燒肉
芋泥包 孜然烤時蔬 油菜 冬瓜雞湯		泰式打拋肉 豚香花椰 鵝白菜 大瓜腐皮湯		瓠瓜雞丁 什錦豆腐 青江菜 海苔蛋花湯	
熱量 794 大卡 脂質 20.4 克 蛋白質 31.3 克 醣類 121.3 克		熱量 769 大卡 脂質 25.8 克 蛋白質 33.5 克 醣類 100.6 克		熱量 777 大卡 脂質 26.4 克 蛋白質 34.3 克 醣類 100.5 克	
5月6日		5月7日		5月8日	
茄汁義大利麵	小米飯	香Q米飯	五穀飯	洋蔥仁飯	
家常滷蛋	鐵路豬排	脆皮雞排	蔥爆雞	麻油肉片	
泡菜油腐+珍珠丸 腐皮高麗菜 ★有機黑葉白菜 南瓜牛奶湯	豆瓣筍片 季豆干片 福山萵苣+水果 冬瓜腐皮湯	三杯黑干 ▲刺瓜肉片 青江菜 蘿蔔三絲湯	蘑菇馬鈴薯 小瓜花生 油菜 和風昆布湯	翡翠蒸蛋 壽喜燒年糕 空心菜 豆腐味噌湯	
熱量 882 大卡 脂質 29.5 克 蛋白質 37.9 克 醣類 116.3 克	熱量 756 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 32.1 克 醣類 100.9 克	熱量 757 大卡 脂質 24.9 克 蛋白質 33.5 克 醣類 99.8 克	熱量 780 大卡 脂質 24.8 克 蛋白質 32.6 克 醣類 106.8 克	熱量 756 大卡 脂質 23.4 克 蛋白質 34.3 克 醣類 102.2 克	
5月13日		5月14日		5月15日	
客家風味炒飯	胚芽飯	香Q米飯	燕麥飯	糙米飯	
紅絲炒蛋	蠔油豬柳	鹹酥雞	醬烤雞腿	壽喜燒肉	
鮮炒瓠瓜+小湯包 哨子豆腐 ★有機小松菜 綠豆QQ	▲關東煮 芋泥包 福山萵苣+水果 大瓜雞湯	花生金磚 竹筍炒肉絲 鵝白菜 茶壺湯	蛋香芥菜 巷口炸醬 空心菜 小魚味噌湯	絲瓜豆腐煲 鮮蔬寬粉 青江菜 玉米蛋花湯	
熱量 907 大卡 脂質 28.9 克 蛋白質 36.8 克 醣類 125.0 克	熱量 786 大卡 脂質 21.5 克 蛋白質 33.4 克 醣類 114.7 克	熱量 725 大卡 脂質 21.1 克 蛋白質 27.9 克 醣類 105.7 克	熱量 764 大卡 脂質 25.9 克 蛋白質 33.3 克 醣類 99.2 克	熱量 780 大卡 脂質 24.3 克 蛋白質 32.3 克 醣類 107.9 克	
5月20日		5月21日		5月22日	
炸醬拌麵	小米飯	香Q米飯	麥片飯	燕麥飯	
麻婆蒸蛋	油腐燒雞	吮指雞腿	蔥爆豬柳	照燒雞	
白梅地瓜(烤)+彩繪冬瓜 芹香豆包絲 ★有機空心菜 酸辣湯	▲針菇海茸 蛋香蒲瓜 油菜+水果 榨菜三絲湯	清蒸肉圓 豚香白菜 莧菜 香菇蘿蔔湯	焗汁洋芋 鮮菇刺瓜 鵝白菜 芋香冬粉湯	豆皮高麗菜 米血滷味 青江菜 海苔味噌湯	
熱量 784 大卡 脂質 27.8 克 蛋白質 32.3 克 醣類 100.9 克	熱量 770 大卡 脂質 25.4 克 蛋白質 33.2 克 醣類 102.0 克	熱量 764 大卡 脂質 21.9 克 蛋白質 33.1 克 醣類 108.8 克	熱量 791 大卡 脂質 23.9 克 蛋白質 32.1 克 醣類 111.9 克	熱量 761 大卡 脂質 23.0 克 蛋白質 30.6 克 醣類 107.7 克	
5月27日		5月28日		5月29日	
古早味炒飯	胚芽飯	香Q米飯	紫米飯	糙米飯	
玉米炒蛋	檸檬烤雞翅	黃金豬排	三杯雞	糖醋排骨	
番茄拌醬+餡餅 玉米炒蛋 ★有機萵菜 芋香芋圓奶	南瓜豆腐 雙色花菜 空心菜+水果 白玉大骨湯	奶皇包 清燒冬瓜 鵝白菜 筍片湯	絲瓜麵線 台式蒼蠅頭 福山萵苣 刺瓜豚骨湯	▲鮮菇蒲瓜 日式魷魚丸 油菜 蔥香海苔湯	
熱量 852 大卡 脂質 27.7 克 蛋白質 34.8 克 醣類 115.9 克	熱量 778 大卡 脂質 24.5 克 蛋白質 31.8 克 醣類 102.6 克	熱量 705 大卡 脂質 18.9 克 蛋白質 29.7 克 醣類 114.0 克	熱量 786 大卡 脂質 25.8 克 蛋白質 33.9 克 醣類 104.6 克	熱量 763 大卡 脂質 24.0 克 蛋白質 32.8 克 醣類 104.0 克	

* 使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

★為有機蔬菜

▲為在地食材*