



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 0226-0301 午餐菜單

2月26日		2月27日		2月28日		2月29日		3月1日	
白飯		燕麥飯		<p>2.28</p> <p>和平紀念日</p> <p>休假一日</p>		多穀飯		糙米飯	
五香滷蛋		鐵路豬排				鐵板雞排		筍干燒肉	
五味綜合菇		海苔烤地瓜		洋蔥炒蛋		鮮蔬甜不辣			
烏龍黑干		柴香花枝丸		蒜汁炒手		大瓜排骨湯+時蔬			
奶香火鍋湯+時蔬		藥燉排骨湯+時蔬		沙茶肉羹湯+時蔬					
<p>糖類 109.0</p> <p>脂肪 33.0</p> <p>熱量 815.7</p>		<p>糖類 109.8</p> <p>脂肪 33.6</p> <p>熱量 833.0</p>		<p>糖類 111.3</p> <p>脂肪 33.3</p> <p>熱量 834.8</p>		<p>糖類 108.9</p> <p>脂肪 33.0</p> <p>熱量 833.0</p>		<p>糖類 25.3</p> <p>脂肪 26.6</p> <p>熱量 25.7</p>	
營養分析		營養分析		營養分析		營養分析		營養分析	

第三週

※※※全面使用台灣豬肉※※※

食在好吃 ♥ 食在安心 豐原高商 3 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					3月1日 ◎糙米飯 筍干燒肉 鮮蒸甜不辣 △銀芽燒肉 美味青菜 大瓜排骨湯 標示△為在地 標示◎為有機 標示*為油炸
					3月8日 △大麥仁飯 薑蔥燒肉 五香茶葉蛋 番茄玉米佐肉燥 ◎有機青菜 和風豚骨湯
第二週	3月5日 海苔香鬆拌飯 蠔汁淋豆腐 海苔炒蛋 雙色饅頭 青菜 + 蛋酥高麗 波霸奶綠	3月6日 多穀飯 三杯雞 田園溫沙拉 肉絲蒲瓜 營養青菜 + 水果 紅燒蘿蔔湯	3月7日 ◎糙米飯 洋葱豬柳 焗烤綜合菇 海苔烤地瓜 田園青菜 韓式大醬湯	3月8日 △大麥仁飯 薑蔥燒肉 五香茶葉蛋 番茄玉米佐肉燥 ◎有機青菜 和風豚骨湯	3月5日 3月6日 3月7日 3月8日
	3月12日 法式香榭焗麵 古都滷蛋 塔香百百 白菜滷 青菜 + 台式肉圓 黃金濃湯	3月13日 ◎糙米飯 咖哩肉丁 豚香高麗 烘烤雞塊 健康青菜 + 水果 茶蛋湯	3月14日 △燕麥飯 麻油雞 蒜苗腐燒豬 七味洋芋 快炒青菜 番茄蛋花湯	3月15日 旺荳飯 肉骨茶排骨 金瓜炒蛋 紅燒海棍 ◎有機青菜 蒲瓜豆皮湯	3月12日 3月13日 3月14日 3月15日
第三週	3月19日 大阪燒炒飯 海苔蒸蛋 蜜汁豆干 蚵蟻上樹 青菜 + 豬肉餡餅 仙草可可	3月20日 △多穀飯 鐵路豬排 焗烤薯塊 蜜燒海結 美味青菜 + 水果 酸辣湯	3月21日 白飯 *黃金魚排 ◎沙嗲白菜 大酒桶 可口青菜 玉米蛋花湯	3月22日 ◎糙米飯 義式白醬雞 △紅線炒蛋 香滷嫩腐 ◎有機青菜 麻香鮮蔬湯	3月19日 3月20日 3月21日 3月22日
	3月26日 味什錦炒麵 洋蔥炒蛋 五味花枝丸 芹香干片 青菜 + 奶皇包 藥膳湯	3月27日 ◎旺荳飯 沙茶肉片 大阪燒高麗 鮮肉湯包 美味青菜 + 水果 蘑菇濃湯	3月28日 白飯 *無骨香雞排 彩線青花 蒜香烏龍果干 健康青菜 蘿蔔上排湯	3月29日 ◎糙米飯 養生雞 梅香地瓜 △木須炒蛋 營養青菜 椰香火鍋湯	3月26日 3月27日 3月28日 3月29日
第四週	3月26日 味什錦炒麵 洋蔥炒蛋 五味花枝丸 芹香干片 青菜 + 奶皇包 藥膳湯	3月27日 ◎旺荳飯 沙茶肉片 大阪燒高麗 鮮肉湯包 美味青菜 + 水果 蘑菇濃湯	3月28日 白飯 *無骨香雞排 彩線青花 蒜香烏龍果干 健康青菜 蘿蔔上排湯	3月29日 ◎糙米飯 養生雞 梅香地瓜 △木須炒蛋 營養青菜 椰香火鍋湯	3月26日 3月27日 3月28日 3月29日
	3月26日 味什錦炒麵 洋蔥炒蛋 五味花枝丸 芹香干片 青菜 + 奶皇包 藥膳湯	3月27日 ◎旺荳飯 沙茶肉片 大阪燒高麗 鮮肉湯包 美味青菜 + 水果 蘑菇濃湯	3月28日 白飯 *無骨香雞排 彩線青花 蒜香烏龍果干 健康青菜 蘿蔔上排湯	3月29日 ◎糙米飯 養生雞 梅香地瓜 △木須炒蛋 營養青菜 椰香火鍋湯	3月26日 3月27日 3月28日 3月29日
第五週	3月26日 味什錦炒麵 洋蔥炒蛋 五味花枝丸 芹香干片 青菜 + 奶皇包 藥膳湯	3月27日 ◎旺荳飯 沙茶肉片 大阪燒高麗 鮮肉湯包 美味青菜 + 水果 蘑菇濃湯	3月28日 白飯 *無骨香雞排 彩線青花 蒜香烏龍果干 健康青菜 蘿蔔上排湯	3月29日 ◎糙米飯 養生雞 梅香地瓜 △木須炒蛋 營養青菜 椰香火鍋湯	3月26日 3月27日 3月28日 3月29日
	3月26日 味什錦炒麵 洋蔥炒蛋 五味花枝丸 芹香干片 青菜 + 奶皇包 藥膳湯	3月27日 ◎旺荳飯 沙茶肉片 大阪燒高麗 鮮肉湯包 美味青菜 + 水果 蘑菇濃湯	3月28日 白飯 *無骨香雞排 彩線青花 蒜香烏龍果干 健康青菜 蘿蔔上排湯	3月29日 ◎糙米飯 養生雞 梅香地瓜 △木須炒蛋 營養青菜 椰香火鍋湯	3月26日 3月27日 3月28日 3月29日

2月13日 (二)

2月14日 (三)

2月15日 (四)

2月16日 (五)

2月17日 (六)

				糙米飯	燕麥飯 
				▲和風燒肉	BBQ雞翅
				柴香章魚燒	干丁肉燥
				香炒花椰	鄉村甘藍
				季節青菜	★有機青菜
				蘿蔔雞湯	玉米濃湯
				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

2月19日 (一)

2月20日 (二)

2月21日 (三)

2月22日 (四)

2月23日 (五)

香濃起司焗烤飯		蕎麥飯	香Q米飯	多穀飯	麥片飯
蠔油嫩腐		古早味燻肉	(脆皮香雞排)	鐵路豬排	三杯雞
泰式鍋貼	番茄炒蛋	腐皮蝦捲	玉米肉末	肉末豆腐	五香黑干
	▲白菜滷	蔥爆桂筍	滷味拼盤	燻煮鮮瓜	螞蟻上樹
季節青菜		★有機青菜	季節青菜	季節青菜	季節青菜
珍珠紅茶		紫菜蛋花湯	結頭香菇湯	酸辣湯	榨菜肉絲湯
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	

2月26日 (一)

2月27日 (二)

2月28日 (三)

2月29日 (四)

3月1日 (五)

番茄肉醬麵		小米飯		多穀飯	
玉米炒蛋		鐵板雞丁		筍香扣肉	
紅豆包	甘梅地瓜條	家常肉丸子	蜜汁豆干		
	雙色花椰	銀芽快炒	麻油蒜菇		
季節青菜		★有機青菜	季節青菜		
味噌豆腐湯		▲鮮菇肉絲湯	新竹貢丸湯		
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: 804.7 蛋白質: 32.3 醣類: 107 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



2月26日(一) 2月27日(二) 2月28日(三) 2月29日(四) 3月1日(五)

我的餐盤
營養均衡才健康!

飯跟蔬菜一樣多

每天早晚一杯奶

堅果種子一茶匙

菜比水果多一點

每餐水果拳頭大

豆魚蛋肉一掌心

記得吃飯



3月4日(一) 3月5日(二) 3月6日(三) 3月7日(四) 3月8日(五)

	香Q米飯	醬米飯	紫米飯	麥片飯
豚香玉米炒飯	蕎麥飯	香Q米飯	醬烤雞翅	鐵板豬柳
茄香滑蛋	▲和風咖哩雞	(唐揚豬排)	哨子豆腐	醬爆雙干
醬爆豆干	山東福州丸	柴香關東煮	快炒豆芽	螞蟻上樹
紅線高麗	蒜香花椰	肉絲炒鮮筍	季節青菜	季節青菜
季節青菜	★有機青菜	季節青菜	南瓜濃湯	黃瓜丸片湯
仙草冬瓜茶	薑香冬瓜湯	玉米蛋花湯		
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

3月11日(一) 3月12日(二) 3月13日(三) 3月14日(四) 3月15日(五)

	香Q米飯	香Q米飯	地瓜飯	蕎麥飯
法式白醬麵	燕麥飯	香Q米飯	鐵路滷豬排	義式香料雞
阿婆滷蛋	蒙古烤肉	(無骨香雞排)	招牌河粉燙	家常油腐丁
什錦干片	玉米肉末	紅豆包	蔥爆桂筍	田園甘藍
甘梅地瓜條	白菜滷	鮮瓜燴炒	季節青菜	季節青菜
季節青菜	★有機青菜	洋芋豚骨湯	結頭雞湯	榨菜肉絲湯
▲鮮蔬味噌湯	清燉蘿蔔湯			
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

3月18日(一) 3月19日(二) 3月20日(三) 3月21日(四) 3月22日(五)

	香Q米飯	香Q米飯	多穀飯	麥片飯
焗烤義式肉醬麵	小米飯	香Q米飯	紐澳良雞翅	醬燒豚肉
夜市滷黑干	黑胡椒雞丁	(椒香咕咾肉)	鮮蔬年糕	三杯鮑菇豆干
玉米炒蛋	香滷獅子頭	滷味拼盤	蒜香高麗	蝦皮鮮瓜
雙色花椰	肉絲洋芋	蔥燒粉絲	季節青菜	季節青菜
季節青菜	★有機青菜	季節青菜	海苔豆腐湯	酸辣湯
珍珠奶茶	筍片湯	▲菇菇雪花湯		
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

3月25日(一) 3月26日(二) 3月27日(三) 3月28日(四) 3月29日(五)

	香Q米飯	香Q米飯	蕎麥飯	地瓜飯
麻香米糕	糙米飯	香Q米飯	春川辣炒豬	塔香雞
滷香QQ蛋	紅燒封肉	(繼光香香雞)	干片燴炒	肉末豆腐
肉燥嫩腐	蜜汁豆干	奶皇包	白菜什錦	客家燻筍
黑川三絲	塔香洋芋	清炒花椰	季節青菜	季節青菜
季節青菜	★有機青菜	季節青菜	鮮瓜腐皮湯	新竹貢丸湯
玉米濃湯	▲金菇肉絲湯	翡翠羹湯		
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





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 3月菜單

2月26日星期一	2月27日星期二	2月28日星期三	2月29日星期四	3月1日
沙茶蛋炒飯 ▲和風蒸蛋 壽喜燒凍腐+珍珠丸 韭香芥菜 ★有機青松菜 馬鈴薯濃湯 熱量 739 大卡 脂肪 43.8 克 蛋白質 30.1 克 醣類 27.0 克	地瓜飯 古早味雞腿 香菇肉燥 豚香白菜 芥藍菜+水果 冬瓜腐皮湯 熱量 770 大卡 脂肪 25.3 克 蛋白質 33.0 克 醣類 102.7 克	 二二八和平紀念日	糙米飯 ◎香酥雞排 日式花枝燒 結頭肉片 福山萵苣 大瓜豚骨湯 熱量 753 大卡 脂肪 25.6 克 蛋白質 31.5 克 醣類 99.1 克	小米飯 咕咾肉 豆瓣筍茸 小瓜花生 青江菜 白玉湯 熱量 748 大卡 脂肪 24.4 克 蛋白質 29.1 克 醣類 103.2 克
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
中華炒麵 家常滷蛋 宮保豆干+四喜烤麩 玉米三色 ★有機山萵苣 珍珠奶茶 熱量 906 大卡 脂肪 33.9 克 蛋白質 41.1 克 醣類 104.2 克	洋蔥仁飯 五味醬燒雞 大阪燒高麗菜 竹筍炒肉絲 青江菜+水果 大瓜排骨湯 熱量 742 大卡 脂肪 23.5 克 蛋白質 30.5 克 醣類 102.1 克	白米飯 ◎轟炸雞腿 鮮肉包 ▲海茸金菇 油菜 結頭豚骨湯 熱量 762 大卡 脂肪 20.6 克 蛋白質 30.6 克 醣類 113.6 克	燕麥飯 豉汁排骨 冬瓜雞丁 鮮蔬炒寬粉 福山萵苣 鮮蔬蛋花湯 熱量 810 大卡 脂肪 24.5 克 蛋白質 33.4 克 醣類 114.0 克	糙米飯 薑汁燒肉 肉絲銀芽 家鄉小炒 鵝白菜 蘿蔔腐皮湯 熱量 773 大卡 脂肪 25.8 克 蛋白質 32.5 克 醣類 102.7 克
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
奶香焗烤飯 紅仁炒蛋 香草薯塊+燒香 結頭什錦 ★有機蚵白菜 酸辣湯 熱量 786 大卡 脂肪 25.5 克 蛋白質 28.8 克 醣類 110.3 克	麥片飯 照燒雞丁 蒜香干丁 佛跳牆 福山萵苣+水果 蘿蔔排骨湯 熱量 774 大卡 脂肪 25.2 克 蛋白質 33.0 克 醣類 103.7 克	白米飯 ◎椒鹽豬柳 豬肉餡餅 小瓜肉片 青江菜 海苔湯 熱量 792 大卡 脂肪 22.8 克 蛋白質 32.3 克 醣類 114.4 克	洋蔥仁飯 普羅旺斯烤雞腿 豚香花菜 泰式打拋豬 芥藍菜 榨菜三絲湯 熱量 754 大卡 脂肪 24.8 克 蛋白質 32.1 克 醣類 100.5 克	紫米飯 左宗棠雞 紅燒獅子頭 ▲大瓜什錦 油菜 小鱼味噌湯 熱量 779 大卡 脂肪 27.3 克 蛋白質 33.9 克 醣類 99.4 克
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
義大利麵 和風蒸蛋 ◎甘梅地瓜+珍珠丸 客家筍片 ★有機山萵苣 燒仙草 熱量 771 大卡 脂肪 21.2 克 蛋白質 27.7 克 醣類 117.5 克	小米飯 鐵路豬排 雪花豆腐 蒙古烤肉 油菜+水果 和風昆布湯 熱量 759 大卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 32.3 克 醣類 101.3 克	白米飯 ◎鹹酥雞 鮪魚聰明蛋 ▲白醬花椰 鵝白菜 蘿蔔玉米湯 熱量 746 大卡 脂肪 22.3 克 蛋白質 30.6 克 醣類 105.9 克	糙米飯 咖哩雞 螞蟻上樹 鹹水什錦 青江菜 肉骨茶湯 熱量 783 大卡 脂肪 25.8 克 蛋白質 32.5 克 醣類 105.2 克	洋蔥仁飯 和風燒肉 蜜汁干丁 泡菜肉片 福山萵苣 刺瓜鮮菇湯 熱量 772 大卡 脂肪 26.3 克 蛋白質 32.5 克 醣類 101.3 克
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
古早味炒飯 木須炒蛋 麻婆豆腐+蒜蓉水餃 鮮炒高麗菜 ★有機A菜 南瓜牛奶湯 熱量 836 大卡 脂肪 31.9 克 蛋白質 37.6 克 醣類 99.7 克	胚芽飯 醬滷雞翅 蔥爆干片 鮮瓜肉片 鵝白菜+水果 結頭大骨湯 熱量 751 大卡 脂肪 24.5 克 蛋白質 31.7 克 醣類 101.0 克	白米飯 ◎脆皮雞排 雞薯雙拼(烤) 海帶肉絲 福山萵苣 茶壺湯 熱量 748 大卡 脂肪 24.7 克 蛋白質 30.4 克 醣類 101.1 克	紫米飯 蜜汁叉燒 ▲魚丸花菜 白玉什錦 油菜 味噌豆腐湯 熱量 771 大卡 脂肪 25.9 克 蛋白質 32.4 克 醣類 102.1 克	小米飯 醬爆雞丁 奶焗白菜 糖醋豆包 青江菜 筍片湯 熱量 766 大卡 脂肪 25.3 克 蛋白質 32.9 克 醣類 101.6 克

*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

★為有機青菜

▲為在地食材*