



# 吉米食品有限公司

廠址:台中市外埔區長生路265號  
服務電話:04-26835936

菜單設計:李佳馨

## 苗栗縣縣立苑高菜單

## 109學年度 4月菜單

3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
			麥片飯 紐澳良雞排(烤) 麻油肉片(煮) 刺瓜什錦 季節時蔬 竹筍雞湯	清明連假
			熱量 743.6 大卡 蛋白質 32.8 克 脂質 27.2 克 醣類 91.9 克	熱量 000.0 大卡 蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克
脂質 00.0 克 醣類 00.0 克	脂質 00.0 克 醣類 00.0 克	脂質 00.0 克 醣類 00.0 克		
4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
清明連假	小米飯 芝麻豬排(煮) 醬燒鴨(燒) 洋蔥甜條 季節時蔬 茶壺湯	義大利麵 醬滷腿排(滷) 海結燒肉(燒) 焗汁洋芋 季節時蔬 鳳梨銀耳湯	紫米飯 ◎香酥魚排(炸) 香菇肉燥(滷) 蔥燒豬肉 季節時蔬 刺瓜雞湯	蕎麥飯 ◎酥炸雞腿(炸) 麻婆蒸蛋(蒸) 壽喜燒肉 季節時蔬 高鈣味噌湯
	熱量 721.0 大卡 蛋白質 31.5 克 脂質 25.3 克 醣類 91.8 克	熱量 746.6 大卡 蛋白質 32.4 克 脂質 29.5 克 醣類 87.8 克	熱量 766.5 大卡 蛋白質 32.4 克 脂質 30.0 克 醣類 91.8 克	熱量 762.5 大卡 蛋白質 34.0 克 脂質 29.3 克 醣類 90.8 克
蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克				
4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
白米飯 番茄炒蛋(炒) 五更豆腐旺(煮) 粉絲煲+乾煸洋薯 季節時蔬 沙茶白菜羹	洋蔥仁飯 鐵路豬排(燒) 鹹水什錦(炒) 海根肉絲 季節時蔬 四神湯	古早味油飯 ◎香酥雞翅(炸) 黑胡椒豬柳(燒) 花生小饅頭 季節時蔬 燕麥奶茶	地瓜飯 ◎椒香蝦排(炸) 咖哩雞(煮) 泡菜炒年糕 季節時蔬 酸菜鴨肉湯	糙米飯 洋蔥雞排(燒) 蒜泥白肉(炒) 白菜滷 季節時蔬 白玉丸片湯
熱量 734.6 大卡 蛋白質 30.2 克 脂質 27.2 克 醣類 92.4 克	熱量 765.7 大卡 蛋白質 34.3 克 脂質 28.2 克 醣類 93.8 克	熱量 818.7 大卡 蛋白質 33.3 克 脂質 34.8 克 醣類 93.0 克	熱量 751.9 大卡 蛋白質 30.9 克 脂質 28.8 克 醣類 92.4 克	熱量 749.4 大卡 蛋白質 32.4 克 脂質 27.9 克 醣類 92.3 克
4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
白米飯 古早味滷雞腿(滷) 咕咾肉(燒) 蛋酥瓠瓜 季節時蔬 馬鈴薯濃湯	燕麥飯 菇菇醬豬排(燒) 三杯雞(炒) 佛跳牆 季節時蔬 酸菜豬血湯	客家板條 ◎香酥水晶魚(炸) 照燒雞丁(燒) 清蒸肉圓 季節時蔬 綠豆地瓜圓	胚芽飯 醬烤雞排(烤) 滷蛋肉燥(滷) 九片青花 季節時蔬 日式味噌湯	小米飯 ◎香酥雞排(炸) 椒香鹹豬肉(炒) 玉米炒蛋 季節時蔬 清水肉絲湯
熱量 744.6 大卡 蛋白質 33.0 克 脂質 27.5 克 醣類 91.3 克	熱量 742.4 大卡 蛋白質 33.4 克 脂質 26.7 克 醣類 92.2 克	熱量 728.0 大卡 蛋白質 30.8 克 脂質 27.1 克 醣類 90.3 克	熱量 729.2 大卡 蛋白質 32.5 克 脂質 26.2 克 醣類 90.8 克	熱量 745.5 大卡 蛋白質 31.9 克 脂質 28.9 克 醣類 89.5 克
4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
白米飯 古早味雞排(滷) 麻婆豆腐(煮) 海茸肉絲 季節時蔬 大滷湯	蕎麥飯 照燒烤雞翅(烤) ◎咖哩魚丁(炸) 鮮菇蒲瓜 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	奶香田園炒飯 味噌豬排(燒) ◎蜜汁雞丁(炸) 小瓜黑輪 季節時蔬 紅豆西米露	五穀飯 蔥油雞腿(燒) 京醬梅花豬(煮) 花菜炒雞 季節時蔬 羅宋湯	洋蔥仁飯 紅燒獅子頭(燒) 左宗棠雞(煮) 油燻桂竹筍 季節時蔬 海結排骨湯
熱量 733.9 大卡 蛋白質 30.2 克 脂質 27.4 克 醣類 91.8 克	熱量 728.1 大卡 蛋白質 31.8 克 脂質 25.4 克 醣類 93.1 克	熱量 801.8 大卡 蛋白質 34.8 克 脂質 33.0 克 醣類 91.4 克	熱量 746.2 大卡 蛋白質 31.6 克 脂質 27.2 克 醣類 93.7 克	熱量 694.4 大卡 蛋白質 28.1 克 脂質 23.8 克 醣類 91.9 克

\* 全面使用【非基改製品】

標示◎為油炸食物

標示為★有機青菜\*

### 本校學生午餐使用國產豬肉

食材以可食量標示

\*使用【台灣豬肉】\*

苗栗縣縣立苑高菜單

109學年度 4月菜單

日期	主食		主菜		副菜 1		副菜 2		青菜		湯品		營養素		食物類別(份)			
	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中		
3月29日 星期一													醣類(g):	0.0	0.0	乳類	0.0	0.0
													脂肪(g):	0.0	0.0	全穀雜糧類	0.0	0.0
													蛋白質(g):	0.0	0.0	豆魚蛋肉類	0.0	0.0
													熱量(Kcal):	0.0	0.0	蔬菜類	0.0	0.0
3月30日 星期二													醣類(g):	0.0	0.0	乳類	0.0	0.0
													脂肪(g):	0.0	0.0	全穀雜糧類	0.0	0.0
													蛋白質(g):	0.0	0.0	豆魚蛋肉類	0.0	0.0
													熱量(Kcal):	0.0	0.0	蔬菜類	0.0	0.0
3月31日 星期三													醣類(g):	0.0	0.0	乳類	0.0	0.0
													脂肪(g):	0.0	0.0	全穀雜糧類	0.0	0.0
													蛋白質(g):	0.0	0.0	豆魚蛋肉類	0.0	0.0
													熱量(Kcal):	0.0	0.0	蔬菜類	0.0	0.0
4月1日 星期四	麥片飯		紐澳良雞排 (烤)		麻油肉片 (煮)		刺瓜什錦		季節時蔬		竹筍雞湯		醣類(g):	91.9	106.9	乳類	0.0	0.0
	白米	80 90	生鮮雞肉	50 50	生鮮豬肉	40 40	大黃瓜	40 40	時蔬	100 100	竹筍	25 25	脂肪(g):	27.2	27.2	全穀雜糧類	5.5	6.5
	麥片	30 40	醬油	適量 適量	冬瓜	5 5	豬肉	10 10	薑或蒜	1 1	雞肉	3 3	蛋白質(g):	32.8	34.8	豆魚蛋肉類	2.8	2.8
			紅椒粉	適量 適量	紅蘿蔔	5 5	金針菇	5 5	沙拉油	2 2	紅蘿蔔	3 3	熱量(Kcal):	743.6	811.6	蔬菜類	1.9	1.9
		沙拉油	3 3	薑	1 1	鳥蛋	5 5			薑	1 1				油脂堅果種子類	2.6	2.6	
				麻油	2 2	蒜	1 1	沙拉油	3 3						水果類	0.0	0.0	
				沙拉油	3 3													
				(三橋、真旺、東饌)		(讚成、三橋、展旺)												
4月2日 星期五	清明連假												醣類(g):	0.0	0.0	乳類	0.0	0.0
													脂肪(g):	0.0	0.0	全穀雜糧類	0.0	0.0
													蛋白質(g):	0.0	0.0	豆魚蛋肉類	0.0	0.0
													熱量(Kcal):	0.0	0.0	蔬菜類	0.0	0.0
															油脂堅果種子類	0.0	0.0	
															水果類	0.0	0.0	





食材以可食量標示

\*使用【台灣豬肉】\*

苗栗縣縣立苑高菜單

109學年度 4月菜單

日期	主食	國中	高中	主菜	國中	高中	副菜 1	國中	高中	副菜 2	國中	高中	青菜	國中	高中	湯品	國中	高中	營養素	國中	高中	食物類別(份)	國中	高中	
4月19日 星期一	白米飯			古早味滷雞腿(滷)			咕咾肉 (燒)			蛋酥瓠瓜			季節時蔬			馬鈴薯濃湯			醃類(g): 91.3 106.3 脂肪(g): 27.5 27.5 蛋白質(g): 33.0 35.0 熱量(Kcal): 744.6 812.6	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.9 2.9 蔬菜類 1.7 1.7 油脂堅果種子類 2.6 2.6 水果類 0.0 0.0					
	白米	105	125	生鮮雞肉	55	55	生鮮豬肉	40	40	瓠瓜	45	45	時蔬	100	100	馬鈴薯	25	25							
				薑	1	1	洋蔥	5	5	豬肉	10	10	薑或蒜	1	1	紅蘿蔔	2	2							
				醬油	適量	適量	甜椒	2	2	蛋	5	5	沙拉油	2	2	杏鮑菇	1	1							
				沙拉油	4	4	番茄醬	適量	適量	金針菇	5	5				奶粉	適量	適量							
							沙拉油	4	4	紅蘿蔔	5	5				太白粉	適量	適量							
										蒜	1	1													
										沙拉油	3	3													
				廢棄率40%																					
				(三橋、真旺、東饌)			(讚成、三橋、展旺)																		
4月20日 星期二	燕麥飯			菇菇醬豬排 (燒)			三杯雞 (炒)			佛跳牆			季節時蔬			酸菜豬血湯			醃類(g): 92.2 107.2 脂肪(g): 26.7 26.7 蛋白質(g): 33.4 35.4 熱量(Kcal): 742.4 810.4	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.9 2.9 蔬菜類 1.7 1.7 油脂堅果種子類 2.4 2.4 水果類 0.0 0.0					
	白米	80	90	生鮮豬肉	50	50	生鮮雞肉	40	40	大白菜	40	40	時蔬	100	100	豬血	30	30							
	燕麥	30	40	鮮菇	2	2	紅蘿蔔	10	10	豬肉	5	5	薑或蒜	1	1	酸菜	2	2							
				番茄醬	適量	適量	薑	1	1	芋頭	5	5	沙拉油	2	2	薑	1	1							
				醬油	適量	適量	九層塔	1	1	烏蛋	5	5				油蔥酥	適量	適量							
				沙拉油	4	4	醬油	適量	適量	紅蘿蔔	5	5													
							沙拉油	3	3	木耳	2	2													
										蒜	1	1													
										沙拉油	3	3													
				廢棄率40%																					
				(讚成、三橋、展旺)			(三橋、真旺、東饌)																		
4月21日 星期三	客家板條			◎香酥水晶魚(炸)			照燒雞丁 (燒)			清蒸肉圓			季節時蔬			綠豆地瓜圓			醃類(g): 90.3 105.3 脂肪(g): 27.1 27.1 蛋白質(g): 30.8 32.8 熱量(Kcal): 728.0 796.0	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.6 2.6 蔬菜類 1.5 1.5 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0					
	板條	200	250	魚肉	40	40	生鮮雞肉	40	40	肉圓	30	30	時蔬	100	100	綠豆	8	8							
	豆芽菜	17	17	地瓜粉	適量	適量	洋蔥	8	8				薑或蒜	1	1	地瓜圓	3	3							
	紅蘿蔔	15	15	太白粉	適量	適量	紅蘿蔔	5	5				沙拉油	2	2	二砂	2	2							
	豬肉	15	15	椒鹽粉	適量	適量	沙拉油	4	4																
	皮絲	1	1	沙拉油	5	5																			
	醬油	適量	適量																						
	沙拉油	3	3																						

食材以可食量標示

\*使用【台灣豬肉】\*

苗栗縣縣立苑高菜單

109學年度 4月菜單

日期	主食	國中	高中	主菜	國中	高中	副菜 1	國中	高中	副菜 2	國中	高中	青菜	國中	高中	湯品	國中	高中	營養素	國中	高中	食物類別(份)	國中	高中																	
4月26日 星期一	白米飯			古早味雞排 (滷)			麻婆豆腐 (煮)			海茸肉絲			季節時蔬			大滷湯			醃類(g): 91.8 106.8 脂肪(g): 27.4 27.4 蛋白質(g): 30.2 32.2 熱量(Kcal): 733.9 801.9	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.5 2.5 蔬菜類 1.9 1.9 油脂堅果種子類 3.0 3.0 水果類 0.0 0.0																					
	白米	110	130	生鮮雞肉	50	50	豆腐	40	40	海茸	40	40	時蔬	100	100	大白菜	20	20			豆腐	12	12	紅蘿蔔	5	5	木耳	2	2	蒜	1	1	烏醋	適量	適量	醬油	適量	適量	太白粉	適量	適量
				薑	適量	適量	生鮮豬肉	8	8	豬肉	12	12	薑或蒜	1	1	紅蘿蔔	5	5	木耳	2	2	紅蘿蔔	5	5	醬油	適量	適量	豆瓣醬	適量	適量	醬油	適量	適量	九層塔	適量	適量	沙拉油	4	4	廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	(榮洲)
4月27日 星期二	蕎麥飯			照燒烤雞翅 (烤)			◎咖哩魚丁 (炸)			鮮菇蒲瓜			季節時蔬			薑絲冬瓜湯			醃類(g): 93.1 108.1 脂肪(g): 25.4 25.4 蛋白質(g): 31.8 33.8 熱量(Kcal): 728.1 796.1	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 1.8 1.8 油脂堅果種子類 2.4 2.4 水果類 0.0 0.0																					
	白米	85	95	生鮮雞肉	50	50	魚肉	40	40	瓠瓜	40	40	時蔬	100	100	冬瓜	20	20			金針菇	5	5	薑	1	1	骨輪	適量	適量	廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	(格菜、大魚)										
	蕎麥	25	35	薑	1	1	馬鈴薯	10	10	豬肉	10	10	薑或蒜	1	1	紅蘿蔔	5	5	香菇	5	5	香	5	5	蒜	1	1	沙拉油	3	3	廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	(格菜、大魚)									
4月28日 星期三	奶香田園炒飯			味噌豬排 (燒)			◎蜜汁雞丁 (炸)			小瓜黑輪			季節時蔬			紅豆西米露			醃類(g): 91.4 106.4 脂肪(g): 33.0 33.0 蛋白質(g): 34.8 36.8 熱量(Kcal): 801.8 869.8	乳類 0.1 0.1 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 3.1 3.1 蔬菜類 1.7 1.7 油脂堅果種子類 3.4 3.4 水果類 0.0 0.0																					
	白米	90	110	生鮮豬肉	50	50	生鮮雞肉	40	40	小黃瓜	45	45	時蔬	100	100	紅豆	12	12			西谷米	5	5	二砂	2	2	奶粉	2	2	廢棄率40% (讚成、三橋、展旺)	(讚成、三橋、展旺)										
	豬肉	10	10	味噌	適量	適量	洋蔥	10	10	黑輪	10	10	薑或蒜	1	1	西谷米	5	5	二砂	2	2	奶粉	2	2	廢棄率40% (讚成、三橋、展旺)	(讚成、三橋、展旺)															
4月29日 星期四	五穀飯			蔥油雞腿 (燒)			京醬梅花豬 (煮)			花菜炒雞			季節時蔬			羅宋湯			醃類(g): 93.7 108.7 脂肪(g): 27.2 27.2 蛋白質(g): 31.6 33.6 熱量(Kcal): 746.2 814.2	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.6 2.6 蔬菜類 1.8 1.8 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0																					
	白米	85	95	生鮮雞肉	50	50	生鮮豬肉	40	40	花椰菜	40	40	時蔬	100	100	大白菜	20	20			馬鈴薯	5	5	番茄	5	5	洋蔥	3	3	廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	(讚成、三橋、展旺)										
	五穀米	25	35	沙拉油	4	4	地瓜	5	5	雞肉	10	10	薑或蒜	1	1	馬鈴薯	5	5	番茄	5	5	洋蔥	3	3	骨輪	適量	適量	廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	(讚成、三橋、展旺)												
4月30日 星期五	洋薏仁飯			紅燒獅子頭 (燒)			左宗棠雞 (煮)			油燻桂竹筍			季節時蔬			海結排骨湯			醃類(g): 91.9 106.9 脂肪(g): 23.8 23.8 蛋白質(g): 28.1 30.1 熱量(Kcal): 694.4 762.4	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.2 2.2 蔬菜類 1.9 1.9 油脂堅果種子類 2.6 2.6 水果類 0.0 0.0																					
	白米	85	95	獅子頭	35	35	生鮮雞肉	45	45	竹筍	40	40	時蔬	100	100	海帶結	20	20			紅蘿蔔	5	5	薑	1	1	中骨	適量	適量	廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	(三橋、真旺、東饌)										
	洋薏仁	25	35	紅蘿蔔	5	5	洋蔥	5	5	豬肉	12	12	薑或蒜	1	1	紅蘿蔔	5	5	薑	1	1	中骨	適量	適量	廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	(三橋、真旺、東饌)															



# 吉米食品有限公司

廠址:台中市外埔區長生路265號  
服務電話:04-26835936

菜單設計: 李佳馨

## 苗栗縣縣立苑高素食菜單

## 109學年度 4月菜單

3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
			麥片飯 麻油凍豆腐(煮) 金菇大瓜(燒) 螞蟻上樹 季節時蔬 竹筍湯	清明連假
0 0	0 0	0 0		0 0
熱量 000.0 大卡 蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克	熱量 000.0 大卡 蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克	熱量 000.0 大卡 蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克	熱量 687.0 大卡 蛋白質 27.8 克 脂質 22.4 克 醣類 93.7 克	熱量 000.0 大卡 蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克
4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
清明連假	小米飯 醬燒臭豆腐(燒) 樹子冬瓜(煮) 紅燒干片 季節時蔬 茶壺湯	義大利麵 ◎香脆炸香菇(炸) 西芹百頁(炒) 海結麵輪 季節時蔬 銀羅湯	紫米飯 乾煎豆腐(煎) 香菇素燥(滷) 銀芽什錦 季節時蔬 刺瓜湯	蕎麥飯 家常烤麩(炒) 腐皮壽喜燒(燒) 清炒花菜 季節時蔬 味噌湯
0 0				
熱量 000.0 大卡 蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克	熱量 682.3 大卡 蛋白質 27.6 克 脂質 22.5 克 醣類 92.4 克	熱量 694.2 大卡 蛋白質 28.4 克 脂質 22.8 克 醣類 93.8 克	熱量 680.5 大卡 蛋白質 27.2 克 脂質 22.2 克 醣類 93.0 克	熱量 809.1 大卡 蛋白質 39.4 克 脂質 30.7 克 醣類 93.8 克
4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
白米飯 五更豆腐旺(燒) 田園什蔬(炒) 乾煸干片 季節時蔬 沙茶羹湯	洋蔥仁飯 豆包鴻喜菇(煮) 鹹水時蔬(炒) 薑香海根 季節時蔬 冬菜冬粉湯	古早味油飯 銀羅什錦(燒) 小瓜花生(炒) 季豆素肉絲 季節時蔬 和風昆布湯	地瓜飯 紅絲煎餅(煎) 咖哩豆腸(煮) 客家小炒 季節時蔬 鮮味冬瓜湯	校慶園遊會  0 0 0
熱量 693.2 大卡 蛋白質 28.4 克 脂質 23.0 克 醣類 93.0 克	熱量 776.0 大卡 蛋白質 35.5 克 脂質 26.5 克 醣類 98.9 克	熱量 712.5 大卡 蛋白質 27.0 克 脂質 24.7 克 醣類 95.5 克	熱量 698.7 大卡 蛋白質 30.0 克 脂質 23.3 克 醣類 92.2 克	熱量 000.0 大卡 蛋白質 00.0 克 脂質 00.0 克 醣類 00.0 克
4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
白米飯 咕咾麵腸(燒) 腐皮瓠瓜(煮) 鐵板油腐 季節時蔬 洋芋鮮蔬湯	燕麥飯 枸杞南瓜(蒸) 佛跳牆(煮) 黃瓜百頁 季節時蔬 酸菜凍腐湯	客家板條 古早味豆干(滷) 德式洋芋(烤) 家常高麗菜 季節時蔬 大瓜素丸湯	胚芽飯 牛蒡煎餅(煎) 瓜仔皮絲(滷) 紅仁青花 季節時蔬 日式味噌湯	小米飯 素蠔油烤麩(煮) 沙茶筍片(炒) 田園玉米 季節時蔬 白玉湯
熱量 788.0 大卡 蛋白質 34.4 克 脂質 28.7 克 醣類 98.0 克	熱量 644.2 大卡 蛋白質 23.3 克 脂質 20.5 克 醣類 91.8 克	熱量 709.8 大卡 蛋白質 27.5 克 脂質 25.3 克 醣類 93.0 克	熱量 637.9 大卡 蛋白質 22.3 克 脂質 19.5 克 醣類 93.3 克	熱量 684.4 大卡 蛋白質 27.3 克 脂質 22.0 克 醣類 94.3 克
4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
白米飯 麻婆豆腐(煮) 芹香豆皮(炒) 塔香海茸 季節時蔬 大滷湯	蕎麥飯 蜜汁干丁(滷) 榨菜三絲(炒) 鮮菇蒲瓜 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	素腿炒飯 味噌燒豆包(燒) 清炒小瓜(炒) 絲瓜麵線 季節時蔬 蘿蔔素羹湯	五穀飯 京醬花干(燒) 清燒花椰菜(炒) 鮮脆芽菜 季節時蔬 羅宋湯	洋蔥仁飯 酸甜油豆腐(煮) 黃瓜鮮燴(燒) 油燻桂竹筍 季節時蔬 薑香海結湯
熱量 681.3 大卡 蛋白質 27.0 克 脂質 21.7 克 醣類 94.6 克	熱量 680.8 大卡 蛋白質 25.7 克 脂質 21.1 克 醣類 97.0 克	熱量 793.1 大卡 蛋白質 35.3 克 脂質 30.7 克 醣類 94.0 克	熱量 723.1 大卡 蛋白質 28.8 克 脂質 22.1 克 醣類 102.1 克	熱量 642.1 大卡 蛋白質 23.1 克 脂質 18.9 克 醣類 94.9 克

\* 全面使用【非基改製品】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜\*



食材以可食量標示

苗栗縣縣立苑高素食菜單

109學年度 4月菜單

日期	主食	國中	高中	主菜	國中	高中	副菜 1	國中	高中	副菜 2	國中	高中	青菜	國中	高中	湯品	國中	高中	營養素	國中	高中	食物類別(份)	國中	高中						
4月5日 星期一	清明連假																													
																			醣類(g): 0.0 0.0			乳類 0.0 0.0								
4月6日 星期二	小米飯			醬燒臭豆腐(燒)			樹子冬瓜(煮)			紅燒干片			季節時蔬			茶壺湯														
	白米	85	95	臭豆腐	65	65	冬瓜	40	40	豆干	45	45	時蔬	100	100	豆薯	15	15	醣類(g): 92.4	107.4	乳類 0.0 0.0									
	小米	25	35	紅蘿蔔	3	3	紅蘿蔔	5	5	青椒	5	5	薑	1	1	金針菇	10	10	脂肪(g): 22.5	22.5	全穀雜糧類 5.6 6.6									
				醬油	適量	適量	醬油	適量	適量	紅蘿蔔	3	3	沙拉油	2	2	木耳	5	5	蛋白質(g): 27.6	29.6	豆魚蛋肉類 2.1 2.1									
				沙拉油	3	3	樹子	2	2	木耳	2	2				紅蘿蔔	2	2	熱量(Kcal): 682.3	750.3	蔬菜類 1.8 1.8									
							沙拉油	3	3	薑	1	1									油脂堅果種子類 2.4 2.4									
										豆瓣醬	適量	適量									水果類 0.0 0.0									
										沙拉油	4	4																		
4月7日 星期三	義大利麵			◎香脆炸香菇(炸)			西芹百頁(炒)			海結麵輪			季節時蔬			銀羅湯														
	麵條	160	185	香菇	30	30	百頁豆腐	60	60	海帶結	45	45	時蔬	100	100	白蘿蔔	25	25	醣類(g): 93.8	106.3	乳類 0.0 0.0									
	美白菇	10	10	麵粉	適量	適量	西芹	10	10	豆輪	15	15	薑	1	1	紅蘿蔔	5	5	脂肪(g): 22.8	22.8	全穀雜糧類 5.4 6.3									
	玉米	10	10	椒鹽粉	適量	適量	紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	5	5	沙拉油	2	2	素雞	5	5	蛋白質(g): 28.4	30.1	豆魚蛋肉類 2.2 2.2									
	蕃茄醬	適量	適量	沙拉油	4	4	薑	1	1	薑	1	1							熱量(Kcal): 694.2	750.8	蔬菜類 2.4 2.4									
	紅蘿蔔	5	5				沙拉油	3	3	醬油	適量	適量									油脂堅果種子類 2.4 2.4									
	素肉絲	5	5							沙拉油	3	3									水果類 0.0 0.0									
	義式香料	適量	適量																											
4月8日 星期四	紫米飯			乾煎豆腐(煎)			香菇素燥(滷)			銀芽什錦			季節時蔬			刺瓜湯														
	白米	85	95	豆腐	60	60	豆干	45	45	豆芽	25	25	時蔬	100	100	大黃瓜	25	25	醣類(g): 93.0	108.0	乳類 0.0 0.0									
	紫米	25	35	醬油	適量	適量	香菇	10	10	紅蘿蔔	5	5	薑	1	1	紅蘿蔔	5	5	脂肪(g): 22.2	22.2	全穀雜糧類 5.6 6.6									
				二砂	2	2	醬油	適量	適量	木耳	3	3	沙拉油	2	2	薑	1	1	蛋白質(g): 27.2	29.2	豆魚蛋肉類 2.0 2.0									
				沙拉油	4	4	沙拉油	3	3	沙拉油	3	3							熱量(Kcal): 680.5	748.5	蔬菜類 1.8 1.8									
																					油脂堅果種子類 2.4 2.4									
																					水果類 0.0 0.0									
4月9日 星期五	蕎麥飯			家常烤麩(炒)			腐皮壽喜燒(燒)			清炒花菜			季節時蔬			味噌湯														
	白米	85	95	烤麩	55	55	大白菜	45	45	青花菜	55	55	時蔬	100	100	豆腐	35	35	醣類(g): 93.8	108.8	乳類 0.0 0.0									
	蕎麥	25	35	毛豆	5	5	豆皮	15	15	香菇	5	5	薑	1	1	味噌	適量	適量	脂肪(g): 30.7	30.7	全穀雜糧類 5.5 6.5									
				鴻喜菇	5	5	紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	3	3	沙拉油	2	2				蛋白質(g): 39.4	41.4	豆魚蛋肉類 3.7 3.7									
				香菇	3	3	木耳	3	3	薑	1	1							熱量(Kcal): 809.1	877.1	蔬菜類 2.3 2.3									
				醬油	適量	適量	醬油	適量	適量	沙拉油	3	3									油脂堅果種子類 2.4 2.4									
				沙拉油	4	4	沙拉油	3	3												水果類 0.0 0.0									



食材以可食量標示

苗栗縣縣立苑高素食菜單

109學年度 4月菜單

日期	主食	國中	高中	主菜	國中	高中	副菜 1	國中	高中	副菜 2	國中	高中	青菜	國中	高中	湯品	國中	高中	營養素	國中	高中	食物類別(份)	國中	高中
4月19日 星期一	白米飯			咕咾麵腸 (燒)			腐皮瓠瓜 (煮)			鐵板油腐			季節時蔬			洋芋鮮蔬湯			醃類(g):	98.0	113.0	乳類	0.0	0.0
	白米	110	130	麵腸 45 45 黃甜椒 5 5 番茄醬 適量 適量 二砂 適量 適量 沙拉油 5 5	瓠瓜 65 65 豆皮 15 15 金針菇 8 8 紅蘿蔔 5 5 薑 1 1 沙拉油 3 3	油豆腐 45 45 紅蘿蔔 8 8 木耳 5 5 薑 1 1 黑胡椒 適量 適量 沙拉油 4 4	時蔬 100 100 薑 1 1 沙拉油 2 2	馬鈴薯 30 30 紅蘿蔔 8 8 杏鮑菇 3 3 香油	脂肪(g): 28.7 28.7	蛋白質(g): 34.4 36.4	熱量(Kcal): 788.0 856.0	全穀雜糧類 5.8 6.8 豆魚蛋肉類 2.9 2.9 蔬菜類 2.1 2.1 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0												
4月20日 星期二	燕麥飯			枸杞南瓜 (蒸)			佛跳牆 (煮)			黃瓜百頁			季節時蔬			酸菜凍腐湯			醃類(g):	91.8	103.0	乳類	0.0	0.0
	白米 燕麥	75 20	85 25	南瓜 55 55 枸杞 1 1 薑 1 1 沙拉油 3 3	大白菜 40 40 素排骨 10 10 芋頭 6 6 紅蘿蔔 5 5 木耳 2 2 薑 1 1 沙拉油 4 4	百頁豆腐 50 50 小黃瓜 15 15 紅蘿蔔 5 5 薑 1 1 沙拉油 4 4	時蔬 100 100 薑 1 1 沙拉油 2 2	凍豆腐 30 30 酸菜 5 5 金針菇 5 5 薑 1 1	脂肪(g): 20.5 20.5	蛋白質(g): 23.3 24.8	熱量(Kcal): 644.2 695.2	全穀雜糧類 5.5 6.3 豆魚蛋肉類 1.5 1.5 蔬菜類 1.8 1.8 油脂堅果種子類 2.6 2.6 水果類 0.0 0.0												
4月21日 星期三	客家板條			古早味豆干 (滷)			德式洋芋 (烤)			家常高麗菜			季節時蔬			大瓜素丸湯			醃類(g):	93.0	105.0	乳類	0.0	0.0
	板條 豆芽菜 皮絲 紅蘿蔔 醬油 胡椒粉 沙拉油	245 15 8 5 適量 適量 3	285 15 8 5 適量 適量 3	豆干 55 55 醬油 適量 適量 沙拉油 3 3	馬鈴薯 55 55 紅蘿蔔 5 5 黑胡椒 適量 適量 義式香料 適量 適量 沙拉油 3 3	高麗菜 45 45 素花枝 10 10 紅蘿蔔 5 5 薑 1 1 沙拉油 4 4	時蔬 100 100 薑 1 1 沙拉油 2 2	大黃瓜 25 25 素丸子 10 10 紅蘿蔔 5 5 薑	脂肪(g): 25.3 25.3	蛋白質(g): 27.5 29.1	熱量(Kcal): 709.8 764.2	全穀雜糧類 5.5 6.3 豆魚蛋肉類 2.1 2.1 蔬菜類 2.1 2.1 油脂堅果種子類 3.0 3.0 水果類 0.0 0.0												
4月22日 星期四	胚芽飯			牛蒡煎餅 (煎)			瓜仔皮絲 (滷)			紅仁青花			季節時蔬			日式味噌湯			醃類(g):	93.3	108.3	乳類	0.0	0.0
	白米 胚芽米	80 25	90 35	牛蒡 40 40 馬鈴薯 5 5 紅蘿蔔 5 5 麵粉 適量 適量 沙拉油 4 4	豆薯 35 35 皮絲 20 20 花瓜 5 5 醬油 適量 適量 沙拉油 4 4	花椰菜 65 65 紅蘿蔔 5 5 薑 1 1 沙拉油 3 3	時蔬 100 100 薑 1 1 沙拉油 2 2	豆腐 40 40 海帶芽(濕) 5 5 味噌 適量 適量	脂肪(g): 19.5 19.5	蛋白質(g): 22.3 24.3	熱量(Kcal): 637.9 705.9	全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 1.3 1.3 蔬菜類 2.3 2.3 油脂堅果種子類 2.6 2.6 水果類 0.0 0.0												
4月23日 星期五	小米飯			素蠔油烤麩 (煮)			沙茶筍片 (炒)			田園玉米			季節時蔬			白玉湯			醃類(g):	94.3	109.3	乳類	0.0	0.0
	白米 小米	75 25	85 35	烤麩 50 50 紅蘿蔔 5 5 香菇 3 3 素蠔油 適量 適量 沙拉油 3 3	竹筍 55 55 紅蘿蔔 5 5 木耳 2 2 素沙茶醬 適量 適量 沙拉油 4 4	玉米 45 45 紅蘿蔔 5 5 青豆仁 2 2 薑 1 1 沙拉油 3 3	時蔬 100 100 薑 1 1 沙拉油 2 2	白蘿蔔 35 35 紅蘿蔔 5 5 芹菜 1 1	脂肪(g): 22.0 22.0	蛋白質(g): 27.3 29.3	熱量(Kcal): 684.4 752.4	全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.0 2.0 蔬菜類 2.2 2.2 油脂堅果種子類 2.4 2.4 水果類 0.0 0.0												

食材以可食量標示

苗栗縣縣立苑高素食菜單

109學年度 4月菜單

日期	主食		主菜		副菜 1		副菜 2		青菜		湯品		營養素		食物類別(份)										
	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中									
4月26日 星期一	白米飯		麻婆豆腐 (煮)		芹香豆皮 (炒)		塔香海茸		季節時蔬		大滷湯		醣類(g): 94.6 109.6 脂肪(g): 21.7 21.7 蛋白質(g): 27.0 29.0 熱量(Kcal): 681.3 749.3	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 1.9 1.9 蔬菜類 2.4 2.4 油脂堅果種子類 2.4 2.4 水果類 0.0 0.0											
	白米	110 130	豆腐	70 70	西芹	35 35	海茸	55 55	時蔬	100 100	大白菜	25 25			紅蘿蔔	8 8	豆腐	5 5	木耳	2 2	薑	1 1	醬油	適量 適量	太白粉
4月27日 星期二	蕎麥飯		蜜汁干丁 (滷)		榨菜三絲 (炒)		鮮菇蒲瓜		季節時蔬		薑絲冬瓜湯		醣類(g): 97.0 112.0 脂肪(g): 21.1 21.1 蛋白質(g): 25.7 27.7 熱量(Kcal): 680.8 748.8	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.7 6.7 豆魚蛋肉類 1.7 1.7 蔬菜類 2.4 2.4 油脂堅果種子類 2.5 2.5 水果類 0.0 0.0											
	白米	85 95	豆干	40 40	榨菜	35 35	瓠瓜	45 45	時蔬	100 100	冬瓜	35 35			金針菇	5 5	薑	1 1	沙拉油	2 2	薑	1 1	醬油	適量 適量	沙拉油
4月28日 星期三	素腿炒飯		味噌燒豆包 (燒)		清炒小瓜 (炒)		絲瓜麵線		季節時蔬		蘿蔔素羹湯		醣類(g): 94.0 109.0 脂肪(g): 30.7 30.7 蛋白質(g): 35.3 37.3 熱量(Kcal): 793.1 861.1	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.4 6.4 豆魚蛋肉類 3.1 3.1 蔬菜類 2.5 2.5 油脂堅果種子類 3.0 3.0 水果類 0.0 0.0											
	白米	95 115	豆包	40 40	小黃瓜	55 55	絲瓜	35 35	時蔬	100 100	白蘿蔔	25 25			素肉羹	8 8	紅蘿蔔	5 5	薑	1 1	沙拉油	2 2	黑胡椒	適量 適量	沙拉油
4月29日 星期四	五穀飯		京醬花干 (燒)		清燒花椰菜 (炒)		鮮脆芽菜		季節時蔬		羅宋湯		醣類(g): 102.1 117.1 脂肪(g): 22.1 22.1 蛋白質(g): 28.8 30.8 熱量(Kcal): 723.1 791.1	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.8 6.8 豆魚蛋肉類 2.0 2.0 蔬菜類 3.0 3.0 油脂堅果種子類 2.4 2.4 水果類 0.0 0.0											
	白米	85 95	蘭花干	45 45	花椰菜	74 74	豆芽菜	70 70	時蔬	100 100	大白菜	30 30			馬鈴薯	15 15	番茄	5 5	油片	8 8	紅蘿蔔	5 5	木耳	2 2	薑
4月30日 星期五	洋蔥仁飯		酸甜油豆腐 (煮)		黃瓜鮮魷 (燒)		油燻桂竹筍		季節時蔬		薑香海結湯		醣類(g): 94.9 109.9 脂肪(g): 18.9 18.9 蛋白質(g): 23.1 25.1 熱量(Kcal): 642.1 710.1	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 1.4 1.4 蔬菜類 2.5 2.5 油脂堅果種子類 2.4 2.4 水果類 0.0 0.0											
	白米	85 95	油豆腐	60 60	大黃瓜	45 45	竹筍	55 55	時蔬	100 100	海帶結	25 25			紅蘿蔔	5 5	薑	1 1	洋蔥仁	25 35	黃甜椒	5 5	醬油	適量 適量	二砂