



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 5月菜單

5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
白米飯 ◎酥炸雞翅(炸) 貴妃爌肉(滷) 紅絲炒蛋 ★有機蔬菜 豆腐三絲湯	糙米飯 黑椒里肌(燒) 塔香炒雞(炒) 蔥爆干片 季節時蔬 白玉豚骨湯	中華炒麵 香烤腿排(烤) 海結滷肉(滷) 港式蘿蔔糕 季節時蔬 地瓜芋圓湯	地瓜飯 紅燒豬排(滷) 白菜燒雞(燒) 什錦季豆 季節時蔬 小魚味噌湯	麥片飯 ◎香酥花枝排(炸) 沙茶雞丁(炒) 南洋咖哩豬 季節時蔬 筍片油腐湯
熱量 767.0 大卡 蛋白質 33.2 克 脂質 29.5 克 醣類 92.1 克	熱量 728.2 大卡 蛋白質 32.1 克 脂質 25.7 克 醣類 92.1 克	熱量 731.5 大卡 蛋白質 31.2 克 脂質 27.4 克 醣類 90.0 克	熱量 798.0 大卡 蛋白質 37.3 克 脂質 31.5 克 醣類 91.3 克	熱量 784.2 大卡 蛋白質 31.8 克 脂質 31.4 克 醣類 93.5 克
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
白米飯 孜然烤雞翅(烤) 麻婆蒸蛋(蒸) 瓠瓜什錦 ★有機蔬菜 南瓜牛奶湯	小米飯 ◎吮指雞腿(炸) 桂筍燒肉(燒) 小瓜魚輪 季節時蔬 茶壺湯	古早味油飯 紐澳良雞排(烤) 蠔油豬柳(燒) 刈包 季節時蔬 相思烤奶	燕麥飯 醬滷豬排(滷) 五味醬燒雞(燒) 蒙古烤肉 季節時蔬 冬瓜大骨湯	五穀飯 ◎酥炸水晶魚(炸) 蒜泥白肉(炒) 刺瓜雞丁 季節時蔬 紫菜蛋花湯
熱量 716.6 大卡 蛋白質 30.9 克 脂質 26.2 克 醣類 89.3 克	熱量 746.9 大卡 蛋白質 32.1 克 脂質 27.7 克 醣類 92.3 克	熱量 725.5 大卡 蛋白質 32.3 克 脂質 25.4 克 醣類 91.9 克	熱量 789.8 大卡 蛋白質 34.3 克 脂質 31.2 克 醣類 93.0 克	熱量 761.1 大卡 蛋白質 32.2 克 脂質 30.0 克 醣類 90.7 克
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
白米飯 咖哩炒蛋(炒) 紅燒油腐(燒) 清炒西蘭花+番薯 ★有機蔬菜 玉米濃湯	紅小麥飯 家鄉雞排(滷) 京都排骨(燒) 佛跳牆 季節時蔬 日式味噌湯	客家板條 ◎戰斧雞腿(炸) 酸甜豬柳(燒) 烤披薩 季節時蔬 芋香西米露	紫米飯 烤雞切片(烤) 麻油肉片(煮) 酸菜米血菇 季節時蔬 海結大骨湯	糙米飯 ◎香酥魚排(炸) 蜜汁叉燒(炒) 螞蟻上樹 季節時蔬 金針肉絲湯
熱量 710.9 大卡 蛋白質 29.2 克 脂質 22.4 克 醣類 98.0 克	熱量 787.2 大卡 蛋白質 34.7 克 脂質 30.5 克 醣類 93.6 克	熱量 813.5 大卡 蛋白質 37.0 克 脂質 32.8 克 醣類 92.7 克	熱量 741.1 大卡 蛋白質 31.7 克 脂質 27.5 克 醣類 91.6 克	熱量 778.3 大卡 蛋白質 33.4 克 脂質 31.1 克 醣類 91.1 克
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
白米飯 川味豬排(燒) 泰式酸甜雞(燒) 韭香肉絲 ★有機蔬菜 麵線糊	蕎麥飯 醬滷雞排(滷) ◎椒鹽魚丁(炸) 上海炒年糕 季節時蔬 和風昆布湯	茄汁蛋炒飯 BBQ肋排(烤) ◎鹹酥雞(炸) 珍珠奶皇包 季節時蔬 綠豆QQ湯	麥片飯 義式雞腿(烤) 客家鹹豬肉(炒) 田園玉米 季節時蔬 肉骨茶湯	地瓜飯 茄汁豬排(燒) 黑胡椒雞丁(炒) 刺瓜燒肉 季節時蔬 清水肉羹湯
熱量 736.9 大卡 蛋白質 31.4 克 脂質 27.3 克 醣類 91.5 克	熱量 735.2 大卡 蛋白質 31.4 克 脂質 27.4 克 醣類 90.8 克	熱量 797.7 大卡 蛋白質 33.4 克 脂質 30.9 克 醣類 96.5 克	熱量 732.8 大卡 蛋白質 31.5 克 脂質 27.7 克 醣類 89.3 克	熱量 764.0 大卡 蛋白質 34.2 克 脂質 28.0 克 醣類 93.8 克
5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
白米飯 ◎鮮蝦排(炸) 筍干控肉(滷) 冬瓜香菇雞 ★有機蔬菜 馬鈴薯牛奶湯	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0
熱量 729.4 大卡 蛋白質 29.8 克 脂質 27.2 克 醣類 91.4 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 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

* 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 5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
5月3日 星期一	白米飯			◎酥炸雞翅 (炸)			貴妃爌肉 (滷)			紅絲炒蛋			★有機蔬菜			豆腐三絲湯			醃類(g):	92.1	107.1	乳類	0.0	0.0
	白米	110	130	生鮮雞肉 52 52 麵粉 適量 適量 地瓜粉 適量 適量 椒鹽粉 適量 適量 沙拉油 6 6 廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)	生鮮豬肉 40 40 地瓜 6 6 紅蘿蔔 6 6 醬油 適量 適量 沙拉油 4 4 (讚成、三橋、展旺)	紅蘿蔔 35 35 蛋 20 20 沙拉油 3 3	青江菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	竹筍 15 15 豆腐 5 5 紅蘿蔔 2 2 蛋 2 2 木耳 1 1 醋 適量 適量 醬油 適量 適量	脂肪(g): 29.5 29.5 蛋白質(g): 33.2 35.2 熱量(Kcal): 767.0 835.0	全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.9 2.9 蔬菜類 1.6 1.6 油脂堅果種子類 3.0 3.0 水果類 0.0 0.0														
5月4日 星期二	糙米飯			黑椒里肌 (燒)			塔香炒雞 (炒)			蔥爆干片			季節時蔬			白玉豚骨湯			醃類(g):	92.1	107.1	乳類	0.0	0.0
	白米 80 90 糙米 30 40			生鮮豬肉 50 50 醬油 適量 適量 黑胡椒 適量 適量 沙拉油 4 4 廢棄率40% (讚成、三橋、展旺)	生鮮雞肉 40 40 紅蘿蔔 8 8 九層塔 1 1 醬油 適量 適量 沙拉油 3 3 (三橋、真旺、東饌)	洋蔥 40 40 豆干 10 10 紅蘿蔔 5 5 木耳 2 2 蒜 1 1 醬油 適量 適量 沙拉油 3 3	鵝白菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	白蘿蔔 30 30 紅蘿蔔 3 3 骨輪 1 1	脂肪(g): 25.7 25.7 蛋白質(g): 32.1 34.1 熱量(Kcal): 728.2 796.2	全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 1.9 1.9 油脂堅果種子類 2.4 2.4 水果類 0.0 0.0														
5月5日 星期三	中華炒麵			香烤腿排 (烤)			海結滷肉 (滷)			港式蘿蔔糕			季節時蔬			地瓜芋圓湯			醃類(g):	90.0	105.0	乳類	0.0	0.0
	麵條 135 165 洋蔥 10 10 豬肉 8 8 紅蘿蔔 8 8 木耳 2 2 醬油 適量 適量 沙拉油 4 4 廢棄率40% (三橋、真旺、東饌)			生鮮雞肉 50 50 薑 1 1 醬油 適量 適量 沙拉油 5 5 (讚成、三橋、展旺)	生鮮豬肉 42 42 海帶結 5 5 紅蘿蔔 5 5 薑 1 1 醬油 適量 適量 沙拉油 3 3 廠商:格萊	蘿蔔糕 30 30	空心菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	地瓜 10 10 芋圓 5 5 二砂 2 2	脂肪(g): 27.4 27.4 蛋白質(g): 31.2 33.2 熱量(Kcal): 731.5 799.4	全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 1.3 1.3 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0														
5月6日 星期四	地瓜飯			紅燒豬排 (滷)			白菜燒雞 (燒)			什錦季豆			季節時蔬			小魚味噌湯			醃類(g):	91.3	106.3	乳類	0.0	0.0
	白米 95 115 地瓜 40 40			生鮮豬肉 60 60 醬油 適量 適量 沙拉油 5 5 (讚成、三橋、展旺)	生鮮雞肉 45 45 大白菜 8 8 紅蘿蔔 5 5 香菇 4 4 蒜 1 1 沙拉油 4 4 (三橋、真旺、東饌)	四季豆 55 55 豬肉 5 5 杏鮑菇 4 4 蒜 1 1 黑胡椒 適量 適量 沙拉油 3 3	福山萵苣 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	豆腐 40 40 洋蔥 3 3 小魚干 0.2 0.2 味噌 適量 適量	脂肪(g): 31.5 31.5 蛋白質(g): 37.3 39.3 熱量(Kcal): 798.0 866.0	全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 3.5 3.5 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														
5月7日 星期五	麥片飯			◎香酥花枝排(炸)			沙茶雞丁 (炒)			南洋咖哩豬			季節時蔬			筍片油腐湯			醃類(g):	93.5	108.5	乳類	0.0	0.0
	白米 80 90 麥片 25 35			花枝排 60 60 椒鹽粉 適量 適量 沙拉油 6 6 廢棄率40% (格萊、大漁)	生鮮雞肉 50 50 洋蔥 10 10 紅蘿蔔 5 5 醬油 5 5 沙茶醬 適量 適量 沙拉油 5 5 (三橋、真旺、東饌)	馬鈴薯 40 40 豬肉 12 12 紅蘿蔔 8 8 洋蔥 5 5 咖哩粉 適量 適量 沙拉油 4 4	油菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 3 3	竹筍 30 30 油豆腐 5 5 紅蘿蔔 2 2 薑 1 1	脂肪(g): 31.4 31.4 蛋白質(g): 31.8 33.8 熱量(Kcal): 784.2 852.2	全穀雜糧類 5.7 6.7 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 1.6 1.6 油脂堅果種子類 3.6 3.6 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 5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
5月10日 星期一	白米飯			孜然烤雞翅 (烤)			麻婆蒸蛋 (蒸)			瓠瓜什錦			★有機蔬菜			南瓜牛奶湯			醣類(g):	89.3	104.3	乳類	0.0	0.0
	白米	100	120	生鮮雞肉 50 50 醬油 適量適量 孜然粉 適量適量 沙拉油 4 4	蛋 55 55 蔥 0.5 0.5 蒜 0.5 0.5 醬油 適量適量 豆瓣醬 適量適量 沙拉油 4 4	瓠瓜 40 40 豆皮(濕) 10 10 金針菇 5 5 紅蘿蔔 3 3 木耳 2 2 沙拉油 3 3	有機黑葉 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	南瓜 30 30 玉米 8 8 蛋 3 3 奶粉 適量適量	脂肪(g): 26.2 26.2 蛋白質(g): 30.9 32.9 熱量(Kcal): 716.6 784.6	全穀雜糧類 5.4 6.4 豆魚蛋肉類 2.6 2.6 蔬菜類 1.5 1.5 油脂堅果種子類 2.6 2.6 水果類 0.0 0.0														
5月11日 星期二	小米飯			◎吮指雞腿 (炸)			桂筍燒肉 (燒)			小瓜魚輪			季節時蔬			茶壺湯			醣類(g):	92.3	107.3	乳類	0.0	0.0
	白米 小米	80 30	90 40	生鮮雞肉 50 50 椒鹽粉 適量適量 沙拉油 5 5	生鮮豬肉 40 40 竹筍 8 8 紅蘿蔔 5 5 薑 1 1 豆瓣醬 適量適量 沙拉油 4 4	小黃瓜 44 44 魚輪 12 12 紅蘿蔔 5 5 蒜 1 1 沙拉油 3 3	青江菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	白蘿蔔 25 25 金針菇 3 3 紅蘿蔔 2 2 木耳 1 1	脂肪(g): 27.7 27.7 蛋白質(g): 32.1 34.1 熱量(Kcal): 746.9 814.9	全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 2.0 2.0 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0														
5月12日 星期三	古早味油飯			紐澳良雞排 (烤)			蠔油豬柳 (燒)			刈包			季節時蔬			相思烤奶			醣類(g):	91.9	106.9	乳類	0.1	0.1
	白米 豬肉 紅蘿蔔 皮絲 薑 醬油 麻油 沙拉油	80 10 5 1 1 適量 1 2	100 10 5 1 1 適量 1 2	生鮮雞肉 50 50 醬油 適量適量 紅椒粉 適量適量 沙拉油 4 4	生鮮豬肉 40 40 洋蔥 5 5 紅蘿蔔 5 5 素蠔油 適量適量 沙拉油 2 2	刈包 30 30 酸菜 5 5	福山萵苣 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	紅豆 8 8 粉圓 3 3 奶粉 3 3 二砂 3 3	脂肪(g): 25.4 25.4 蛋白質(g): 32.3 34.3 熱量(Kcal): 725.5 793.5	全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 1.2 1.2 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0														
5月13日 星期四	燕麥飯			醬滷豬排 (滷)			五味醬燒雞 (燒)			蒙古烤肉			季節時蔬			冬瓜大骨湯			醣類(g):	93.0	108.0	乳類	0.0	0.0
	白米 燕麥	80 30	90 40	生鮮豬肉 50 50 薑 1 1 醬油 適量適量 沙拉油 5 5	生鮮雞肉 45 45 洋蔥 8 8 紅蘿蔔 8 8 番茄醬 適量適量 醬油 適量適量 沙拉油 5 5	高麗菜 43 43 豬肉 10 10 豆皮(濕) 5 5 洋蔥 5 5 木耳 2 2 醬油 適量適量 沙茶醬 適量適量 沙拉油 4 4	油菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	冬瓜 40 40 骨輪 1 1 薑 1 1	脂肪(g): 31.2 31.2 蛋白質(g): 34.3 36.3 熱量(Kcal): 789.8 857.8	全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 3.0 3.0 蔬菜類 2.1 2.1 油脂堅果種子類 3.2 3.2 水果類 0.0 0.0														
5月14日 星期五	五穀飯			◎酥炸水晶魚(炸)			蒜泥白肉 (炒)			刺瓜雞丁			季節時蔬			紫菜蛋花湯			醣類(g):	90.7	105.7	乳類	0.0	0.0
	白米 五穀米	80 30	90 40	生鮮魚肉 50 50 椒鹽粉 適量適量 沙拉油 6 6	生鮮豬肉 40 40 豆薯 5 5 紅蘿蔔 5 5 蒜 1 1 醬油 適量適量 沙拉油 5 5	大黃瓜 42 42 雞肉 5 5 木耳 2 2 紅蘿蔔 1 1 沙拉油 3 3	空心菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	蛋 5 5 海帶芽(燙) 5 5 薑 1 1	脂肪(g): 30.0 30.0 蛋白質(g): 32.2 34.2 熱量(Kcal): 761.1 829.1	全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.8 2.8 蔬菜類 1.6 1.6 油脂堅果種子類 3.2 3.2 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 5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
5月17日 星期一	白米飯			咖哩炒蛋 (炒)			紅燒油腐 (燒)			清炒西蘭花+夯番薯			★有機蔬菜			玉米濃湯			醃類(g): 98.0 113.0 脂肪(g): 22.4 22.4 蛋白質(g): 29.2 31.2 熱量(Kcal): 710.9 778.9	乳類 0.1 0.1 全穀雜糧類 5.8 6.8 豆魚蛋肉類 2.1 2.1 蔬菜類 1.9 1.9 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0				
	白米	100	120	蛋 40 40 洋蔥 25 25 咖哩粉 適量 適量 沙拉油 3 3	油豆腐 50 50 紅蘿蔔 5 5 醬油 適量 適量 沙拉油 4 4	花椰菜 50 50 豆干 12 12 紅蘿蔔 3 3 沙拉油 2 2	地瓜 30 30	有機小松 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	玉米 18 18 馬鈴薯 5 5 紅蘿蔔 5 5 蛋 8 8 洋蔥 3 3 奶粉 3 3															
5月18日 星期二	紅小麥飯			家鄉雞排 (滷)			京都排骨 (燒)			佛跳牆			季節時蔬			日式味噌湯			醃類(g): 93.6 108.6 脂肪(g): 30.5 30.5 蛋白質(g): 34.7 36.7 熱量(Kcal): 787.2 855.2	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.7 6.7 豆魚蛋肉類 3.1 3.1 蔬菜類 1.7 1.7 油脂堅果種子類 3.0 3.0 水果類 0.0 0.0				
	白米	80	90	生鮮雞肉 50 50 薑 1 1 醬油 適量 適量 沙拉油 5 5	生鮮豬肉 45 45 馬鈴薯 8 8 紅蘿蔔 5 5 蒜 1 1 醬油 適量 適量 甜麵醬 適量 適量 沙拉油 5 5	大白菜 44 44 豬肉 10 10 芋頭 5 5 紅蘿蔔 5 5 木耳 2 2 鵝蛋 1 1 蒜 1 1 沙拉油 3 3	福山萵苣 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	豆腐 20 20 洋蔥 8 8 味噌 適量 適量																
5月19日 星期三	客家板條			◎戰斧雞腿 (炸)			酸甜豬柳 (燒)			烤披薩			季節時蔬			芋香西米露			醃類(g): 92.7 107.7 脂肪(g): 32.8 32.8 蛋白質(g): 37.0 39.0 熱量(Kcal): 813.5 881.5	乳類 0.1 0.1 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 3.3 3.3 蔬菜類 1.5 1.5 油脂堅果種子類 3.0 3.0 水果類 0.1 0.1				
	板條	215	265	生鮮雞肉 80 80 麵粉 適量 適量 太白粉 適量 適量 椒鹽粉 適量 適量 沙拉油 6 6	生鮮豬肉 40 40 洋蔥 8 8 番茄 5 5 香菜 1 1 沙拉油 3 3	麵粉 13 13 鳳梨 8 8 紅蘿蔔 5 5 玉米 3 3 蛋 1 1 乳酪 1 1 番茄醬 適量 適量 沙拉油 1 1	萵菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	芋頭 8 8 西谷米 5 5 奶粉 3 3 二砂 2 2																
5月20日 星期四	紫米飯			烤雞切片 (烤)			麻油肉片 (煮)			酸菜米血菇			季節時蔬			海結大骨湯			醃類(g): 91.6 106.6 脂肪(g): 27.5 27.5 蛋白質(g): 31.7 33.7 熱量(Kcal): 741.1 809.1	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 1.5 1.5 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0				
	白米	70	80	生鮮雞肉 50 50 烤肉醬 適量 適量 沙拉油 3 3	生鮮豬肉 40 40 冬瓜 8 8 紅蘿蔔 5 5 薑 1 1 麻油 2 2 沙拉油 3 3	米血 30 30 豆干 10 10 杏鮑菇 5 5 酸菜 5 5 薑 1 1 醬油 適量 適量 沙拉油 4 4	鵝白菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	海帶結 20 20 紅蘿蔔 3 3 骨輪 1 1 薑 1 1																
5月21日 星期五	糙米飯			◎香酥魚排 (炸)			蜜汁叉燒 (炒)			螞蟻上樹			季節時蔬			金針肉絲湯			醃類(g): 91.1 106.1 脂肪(g): 31.1 31.1 蛋白質(g): 33.4 35.4 熱量(Kcal): 778.3 846.3	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 3.0 3.0 蔬菜類 1.4 1.4 油脂堅果種子類 3.3 3.3 水果類 0.0 0.0				
	白米	70	85	生鮮魚肉 45 45 椒鹽粉 適量 適量 沙拉油 6 6	生鮮豬肉 40 40 豆干 12 12 二砂 適量 適量 醬油 適量 適量 沙拉油 5 5	豆芽菜 20 20 冬粉 12 12 豬肉 5 5 木耳 2 2 紅蘿蔔 1 1 蒜 1 1 芝麻 0.5 0.5 醬油 適量 適量 沙拉油 3 3	青江菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	榨菜 12 12 紅蘿蔔 3 3 豬肉 2 2 金針 1 1 薑 1 1																

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 5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
5月24日 星期一	白米飯			川味豬排 (燒)			泰式酸甜雞 (燒)			韭香肉絲			★有機蔬菜			麵線糊			醃類(g): 91.5 106.5 脂肪(g): 27.3 27.3 蛋白質(g): 31.4 33.4 熱量(Kcal): 736.9 804.9	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 1.7 1.7 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0				
	白米	105	125	豬肉 50 50 醬油 適量適量 乾辣椒 適量適量 沙拉油 4 4	雞肉 40 40 馬鈴薯 5 5 番茄 6 6 香菜 1 1 泰式醬 適量適量 沙拉油 5 5	豆芽菜 40 40 豬肉 8 8 紅蘿蔔 5 5 韭菜 5 5 木耳 2 2 蒜 1 1 沙拉油 3 3	有機嫩葉 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	麵線 6 6 竹筍 2 2 木耳 1 1 紅蘿蔔 1 1 蒜 0.5 0.5 沙茶醬 適量適量 太白粉 適量適量																
5月25日 星期二	蕎麥飯			醬滷雞排 (滷)			◎椒鹽魚丁 (炸)			上海炒年糕			季節時蔬			和風昆布湯			醃類(g): 90.8 105.8 脂肪(g): 27.4 27.4 蛋白質(g): 31.4 33.4 熱量(Kcal): 735.2 803.2	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.7 2.7 蔬菜類 1.6 1.6 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0				
	白米	70	80	生鮮雞肉 50 50 醬油 適量適量 沙拉油 4 4	生鮮魚肉 40 40 地瓜 20 20 椒鹽粉 適量適量 沙拉油 5 5	高麗菜 40 40 豬肉 10 10 年糕 5 5 香菇 4 4 蒜 1 1 醬油 適量適量 沙拉油 3 3	青江菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	金針菇 4 4 海帶芽(燙) 3 3 紅蘿蔔 2 2 薑 1 1																
5月26日 星期三	茄汁蛋炒飯			BBQ肋排 (烤)			◎鹹酥雞 (炸)			珍珠奶皇包			季節時蔬			綠豆QQ湯			醃類(g): 96.5 111.5 脂肪(g): 30.9 30.9 蛋白質(g): 33.4 35.4 熱量(Kcal): 797.7 865.7	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 6.1 7.1 豆魚蛋肉類 2.9 2.9 蔬菜類 1.1 1.1 油脂堅果種子類 3.3 3.3 水果類 0.0 0.0				
	白米	80	100	生鮮豬肉 50 50 醬油 1 1 紅椒粉 適量適量 孜然粉 適量適量 沙拉油 5 5	生鮮雞肉 45 45 九層塔 1 1 地瓜粉 適量適量 太白粉 適量適量 椒鹽粉 適量適量 沙拉油 6 6	珍珠奶皇包 40 40	空心菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	綠豆 8 8 QQ 3 3 二砂 3 3																
5月27日 星期四	麥片飯			義式雞腿 (烤)			客家鹹豬肉 (炒)			田園玉米			季節時蔬			肉骨茶湯			醃類(g): 89.3 104.3 脂肪(g): 27.7 27.7 蛋白質(g): 31.5 33.5 熱量(Kcal): 732.8 800.8	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 1.2 1.2 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0				
	白米	70	80	生鮮雞肉 50 50 醬油 適量適量 義式香料 適量適量 沙拉油 3 3	生鮮豬肉 40 40 豆薯 12 12 洋蔥 8 8 蒜 1 1 黑胡椒 適量適量 沙拉油 5 5	玉米 35 35 豬肉 10 10 紅蘿蔔 5 5 小黃瓜 3 3 蒜 1 1 沙拉油 4 4	油菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	馬鈴薯 30 30 骨輪 1 1 皮絲 1 1 薑 1 1 肉骨茶包 適量適量																
5月28日 星期五	地瓜飯			茄汁豬排 (燒)			黑胡椒雞丁 (炒)			刺瓜燒肉			季節時蔬			清水肉羹湯			醃類(g): 93.8 108.8 脂肪(g): 28.0 28.0 蛋白質(g): 34.2 36.2 熱量(Kcal): 764.0 832.0	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 3.0 3.0 蔬菜類 2.2 2.2 油脂堅果種子類 2.6 2.6 水果類 0.0 0.0				
	白米	95	115	生鮮豬肉 50 50 醬油 適量適量 番茄醬 適量適量 沙拉油 3 3	生鮮雞肉 45 45 馬鈴薯 5 5 紅蘿蔔 5 5 洋蔥 5 5 蒜 1 1 醬油 適量適量 黑胡椒 適量適量 沙拉油 5 5	大黃瓜 55 55 豬肉 15 15 紅蘿蔔 3 3 木耳 2 2 蒜 1 1 沙拉油 3 3	萵菜 100 100 薑或蒜 1 1 沙拉油 2 2	白蘿蔔 40 40 紅蘿蔔 2 2 肉羹 1 1 芹菜 0.3 0.3																

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

歡迎
踴躍訂
購

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 5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
5月31日星期一	白米飯		◎鮮蝦排 (炸)		筍干控肉 (滷)		冬瓜香菇雞		★有機蔬菜		馬鈴薯牛奶湯		醣類(g): 91.4 91.4		乳類 0.0 0.0	
	白米	105 105	蝦排	55 55	生鮮豬肉	40 40	冬瓜	45 45	有機青松	100 100	馬鈴薯	25 25	脂肪(g): 27.2 27.2	全穀雜糧類 5.5 5.5		
			椒鹽粉	適量 適量	竹筍	10 10	雞肉	15 15	薑或蒜	1 1	紅蘿蔔	2 2	蛋白質(g): 29.8 29.8		豆魚蛋肉類 2.4 2.4	
			沙拉油	5 5	紅蘿蔔	3 3	香菇	4 4	沙拉油	2 2	杏鮑菇	2 2	熱量(Kcal): 729.4 729.4		蔬菜類 1.7 1.7	
					薑	1 1	紅蔥	1 1			奶粉	適量 適量			油脂堅果種子類 3.0 3.0	
					醬油	適量 適量	醬油	適量 適量			黑胡椒	適量 適量			水果類 0.0 0.0	
					沙拉油	5 5	沙拉油	3 3								
					(格萊.大漁)		(讚成、三橋、展旺)									
6月1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	
															油脂堅果種子類 0.0 0.0	
															水果類 0.0 0.0	
6月2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	
															油脂堅果種子類 0.0 0.0	
															水果類 0.0 0.0	
6月3日星期四													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	
6月4日星期五													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	



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 5月菜單

5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
白米飯 炸醬百頁(滷) 小瓜油片(炒) 白果花菜 有機蔬菜 酸辣湯	糙米飯 塔香豆腸(炒) 醬爆干片(炒) 薑絲南瓜 季節時蔬 銀羅湯	中華炒麵 醬燒臭豆腐(燒) 豆薯彩繪(煮) 海結麵輪 季節時蔬 地瓜芋圓湯	地瓜飯 香菇素燥(滷) 白菜燒豆皮(炒) 薑燒紅鳳菜 季節時蔬 味噌湯	麥片飯 沙茶麵腸(炒) 咖哩凍豆腐(燒) 金茸冬瓜 季節時蔬 筍片油腐湯
熱量 664.0 大卡 蛋白質 26.8 克 脂質 20.8 克 醣類 92.3 克	熱量 689.1 大卡 蛋白質 30.0 克 脂質 23.6 克 醣類 89.2 克	熱量 719.3 大卡 蛋白質 28.8 克 脂質 25.1 克 醣類 94.6 克	熱量 697.6 大卡 蛋白質 29.9 克 脂質 23.0 克 醣類 92.6 克	熱量 695.8 大卡 蛋白質 29.4 克 脂質 22.6 克 醣類 93.7 克
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
白米飯 傳香豆輪(滷) 筍香干丁(炒) 瓠瓜什錦 有機蔬菜 洋薯牛蒡湯	小米飯 醬滷龍鳳腿(滷) 什錦小瓜(燒) 油燜桂竹筍 季節時蔬 茶壺湯	古早味油飯 白菜滷(滷) 異國烤蔬菜(烤) 豉汁青椒 季節時蔬 紅豆薏仁湯	燕麥飯 香煎豆腐(煎) 絲瓜麵線(煮) 蒙古烤肉 季節時蔬 素香冬瓜湯	五穀飯 麻婆燒豆包(燒) 刺瓜什錦(炒) 蜜汁豆干 季節時蔬 紫菜湯
熱量 733.3 大卡 蛋白質 32.9 克 脂質 25.1 克 醣類 94.1 克	熱量 684.1 大卡 蛋白質 27.7 克 脂質 21.0 克 醣類 96.1 克	熱量 719.4 大卡 蛋白質 30.5 克 脂質 24.2 克 醣類 94.9 克	熱量 709.1 大卡 蛋白質 30.0 克 脂質 22.7 克 醣類 96.3 克	熱量 703.2 大卡 蛋白質 30.5 克 脂質 23.9 克 醣類 91.6 克
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
白米飯 紅燒油豆腐(燒) 清炒西蘭花(炒) 胡麻龍鬚菜 有機蔬菜 玉米穗湯	紅小麥飯 京都百頁(燒) 佛跳牆(煮) 金沙苦瓜 季節時蔬 日式味噌湯	客家粿條 酸甜醬花干(炒) 木須小瓜(炒) 鳳梨木耳 季節時蔬 芋頭西米露	紫米飯 髮菜細豆羹(煮) 孜然米血菇(燒) 西芹什蔬 季節時蔬 海結湯	糙米飯 香椿豆干(炒) 鮮菇高麗菜(炒) 螞蟻上樹 季節時蔬 榨菜金針湯
熱量 673.6 大卡 蛋白質 27.2 克 脂質 20.9 克 醣類 94.0 克	熱量 735.8 大卡 蛋白質 33.1 克 脂質 25.2 克 醣類 94.1 克	熱量 761.6 大卡 蛋白質 30.6 克 脂質 26.2 克 醣類 100.8 克	熱量 675.3 大卡 蛋白質 27.4 克 脂質 21.2 克 醣類 93.8 克	熱量 697.7 大卡 蛋白質 28.6 克 脂質 21.6 克 醣類 97.3 克
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
白米飯 醬香豆腐(燒) 油片嫩芽(炒) 香草薯塊 有機蔬菜 麵線糊	蕎麥飯 咖哩豆包(煮) 豆瓣筍茸(燒) 上海炒年糕 季節時蔬 和風昆布湯	茄汁素腿炒飯 ◎天婦羅(炸) 芹香豆包絲(炒) 鍋燒白菜羹 季節時蔬 綠豆QQ湯	麥片飯 瓜仔皮絲(滷) 田園玉米(煮) 瓠瓜百頁 季節時蔬 肉骨茶湯	地瓜飯 泡菜油腐(燒) 薑香季豆(炒) 黑椒豆腸 季節時蔬 清水肉羹湯
熱量 641.5 大卡 蛋白質 25.2 克 脂質 20.0 克 醣類 90.3 克	熱量 703.9 大卡 蛋白質 30.5 克 脂質 23.3 克 醣類 93.0 克	熱量 787.9 大卡 蛋白質 34.5 克 脂質 28.7 克 醣類 97.8 克	熱量 707.8 大卡 蛋白質 30.2 克 脂質 23.1 克 醣類 94.9 克	熱量 675.3 大卡 蛋白質 27.7 克 脂質 21.4 克 醣類 92.9 克
5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
白米飯 香蒸蘿蔔糕(蒸) 椒香百頁(炒) 西芹素羊肉 有機蔬菜 洋芋鮮蔬湯	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
熱量 652.4 大卡 蛋白質 26.1 克 脂質 20.6 克 醣類 90.5 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 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

* 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 5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
5月17日星期一	白米飯		紅燒油豆腐(燒)		清炒西蘭花(炒)		胡麻龍鬚菜		有機蔬菜		玉米穗湯		醣類(g): 94.0 109.0 脂肪(g): 20.9 20.9 蛋白質(g): 27.2 29.2 熱量(Kcal): 673.6 741.6	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.0 2.0 蔬菜類 2.4 2.4 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0		
	白米	105 125	油豆腐	70 70	青花菜	55 55	龍鬚菜	60 60	有機蔬菜	100 100	玉米	20 20			紅蘿蔔	8 8
5月18日星期二	紅小麥飯		京都百頁(燒)		佛跳牆(煮)		金沙苦瓜		季節時蔬		日式味噌湯		醣類(g): 94.1 109.1 脂肪(g): 25.2 25.2 蛋白質(g): 33.1 35.1 熱量(Kcal): 735.8 803.8	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.8 2.8 蔬菜類 2.0 2.0 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0		
	白米	70 85	百頁豆腐	70 70	大白菜	55 55	苦瓜	35 35	時蔬	100 100	豆腐	30 30			味噌	適量 適量
5月19日星期三	客家板條		酸甜醬花干(炒)		木須小瓜(炒)		鳳梨木耳		季節時蔬		芋頭西米露		醣類(g): 100.8 115.8 脂肪(g): 26.2 26.2 蛋白質(g): 30.6 32.6 熱量(Kcal): 761.6 829.6	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.6 6.6 豆魚蛋肉類 2.4 2.4 蔬菜類 2.3 2.3 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.3 0.3		
	板條	255 305	蘭花干	45 45	小黃瓜	55 55	鳳梨	35 35	時蔬	100 100	芋頭	8 8			西谷米	5 5
5月20日星期四	紫米飯		髮菜細豆羹(煮)		孜然米血菇(燒)		西芹什蔬		季節時蔬		海結湯		醣類(g): 93.8 108.8 脂肪(g): 21.2 21.2 蛋白質(g): 27.4 29.4 熱量(Kcal): 675.3 743.3	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.7 6.7 豆魚蛋肉類 2.0 2.0 蔬菜類 1.7 1.7 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0		
	白米	65 75	豆腐	80 80	紫米糕	35 35	地瓜	40 40	時蔬	100 100	海帶結	20 20			紅蘿蔔	3 3
5月21日星期五	糙米飯		香椿豆干(炒)		鮮菇高麗菜(炒)		螞蟻上樹		季節時蔬		榨菜金針湯		醣類(g): 97.3 112.3 脂肪(g): 21.6 21.6 蛋白質(g): 28.6 30.6 熱量(Kcal): 697.7 765.7	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.8 6.8 豆魚蛋肉類 2.1 2.1 蔬菜類 2.2 2.2 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0		
	白米	70 85	豆干	70 70	高麗菜	55 55	冬粉	15 15	時蔬	100 100	榨菜	12 12			素肉	3 3

食材以可食量標示

苗栗縣縣立苑高素食菜單

109學年度 5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	
5月24日 星期一	白米飯			醬香豆腐 (燒)			油片嫩芽 (炒)			香草薯塊			有機蔬菜			麵線糊			醃類(g): 90.3 105.3 脂肪(g): 20.0 20.0 蛋白質(g): 25.2 27.2 熱量(Kcal): 641.5 709.5	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 1.8 1.8 蔬菜類 1.7 1.7 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0	0.0	0.0			
	白米 90 110	豆腐 80 80	甜椒 5 5	素肉 2 2	醬油 適量 適量	沙拉油 3 3	豆芽菜 45 45	油片 25 25	紅蘿蔔 5 5	木耳 2 2	沙拉油 3 3	馬鈴薯 65 65	紅蘿蔔 5 5	義式香料 適量 適量	椒鹽粉 適量 適量	沙拉油 3 3	有機蔬菜 100 100	薑 1 1					沙拉油 2 2	麵線 6 6	竹筍 2 2
5月25日 星期二	蕎麥飯			咖哩豆包 (煮)			豆瓣筍茸 (燒)			上海炒年糕			季節時蔬			和風昆布湯			醃類(g): 93.0 108.0 脂肪(g): 23.3 23.3 蛋白質(g): 30.5 32.5 熱量(Kcal): 703.9 771.9	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.4 6.4 豆魚蛋肉類 2.5 2.5 蔬菜類 2.3 2.3 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0	0.0	0.0			
	白米 70 85 蕎麥 30 35	豆包 25 25	玉米 5 5	紅蘿蔔 3 3	青豆 2 2	咖哩粉 適量 適量	沙拉油 3 3	竹筍 65 65	紅蘿蔔 5 5	薑 1 1	豆瓣醬 適量 適量	沙拉油 3 3	高麗菜 45 45	豆皮 12 12	年糕 10 10	香菇 4 4	醬油 適量 適量	沙拉油 3 3					時蔬 100 100	薑 1 1	沙拉油 2 2
5月26日 星期三	茄汁素腿炒飯			◎天婦羅 (炸)			芹香豆包絲 (炒)			鍋燒白菜羹			季節時蔬			綠豆QQ湯			醃類(g): 97.8 112.8 脂肪(g): 28.7 28.7 蛋白質(g): 34.5 36.5 熱量(Kcal): 787.9 855.9	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.7 6.7 豆魚蛋肉類 2.9 2.9 蔬菜類 2.5 2.5 油脂堅果種子類 2.8 2.8 水果類 0.0 0.0	0.0	0.0			
	白米 80 100 豆干 18 18 素火腿 15 15 香菇 5 5 紅蘿蔔 3 3 玉米 2 2 青豆仁 1 1 番茄醬 適量 適量 沙拉油 3 3	地瓜 55 55	青椒 8 8	紅蘿蔔 5 5	麵粉 適量 適量	沙拉油 3 3	西芹 35 35	豆包 25 25	紅蘿蔔 5 5	薑 1 1	黑胡椒 適量 適量	沙拉油 3 3	大白菜 75 75	油片 15 15	竹筍 8 8	紅蘿蔔 5 5	木耳 2 2	醬油 適量 適量					素沙茶醬 適量 適量	沙拉油 3 3	時蔬 100 100
5月27日 星期四	麥片飯			瓜子皮絲 (滷)			田園玉米 (煮)			瓠瓜百頁			季節時蔬			肉骨茶湯			醃類(g): 94.9 109.9 脂肪(g): 23.1 23.1 蛋白質(g): 30.2 32.2 熱量(Kcal): 707.8 775.8	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.7 6.7 豆魚蛋肉類 2.4 2.4 蔬菜類 1.8 1.8 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0	0.0	0.0			
	白米 70 80 麥片 20 30	豆薯 55 55	皮絲 45 45	花瓜 12 12	醬油 適量 適量	沙拉油 3 3	玉米 45 45	小黃瓜 8 8	紅蘿蔔 5 5	沙拉油 3 3	瓠瓜 50 50	百頁豆腐 15 15	紅蘿蔔 5 5	沙拉油 3 3	時蔬 100 100	薑 1 1	沙拉油 2 2	馬鈴薯 40 40					皮絲 10 10	肉骨茶包 適量 適量	
5月28日 星期五	地瓜飯			泡菜油腐 (燒)			薑香季豆 (炒)			黑椒豆腸			季節時蔬			清水肉羹湯			醃類(g): 92.9 107.9 脂肪(g): 21.4 21.4 蛋白質(g): 27.7 29.7 熱量(Kcal): 675.3 743.3	乳類 0.0 0.0 全穀雜糧類 5.5 6.5 豆魚蛋肉類 2.1 2.1 蔬菜類 2.2 2.2 油脂堅果種子類 2.2 2.2 水果類 0.0 0.0	0.0	0.0			
	白米 90 110 地瓜 40 40	油豆腐 55 55	大白菜 15 15	泡菜 3 3	紅蘿蔔 3 3	沙拉油 3 3	四季豆 50 50	菜脯 2 2	薑 1 1	沙拉油 3 3	豆腸 40 40	馬鈴薯 20 20	紅蘿蔔 5 5	醬油 適量 適量	醬油膏 適量 適量	烏醋 適量 適量	二砂 適量 適量	沙拉油 3 3					時蔬 100 100	薑 1 1	沙拉油 2 2

