

嘉華中學菜單及營養分析 107年9月第1周

日期	2018/9/3		2018/9/4		2018/9/5		2018/9/6		2018/9/7		2018/9/8	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	鹽豬肉片	滷	蠔油雞塊	燴	鴨肉粳飯	滷	瓜子雞	滷	滷肉飯	燒	蔥油雞丁
	炸	炸花枝丸	蒸	日式蒸蛋	炸	黃金雞堡	炸	章魚燒	炸	甘梅地瓜	煎	碎脯蛋
	燒	麻婆豆腐	炸	蘿蔔絲餅	蒸	鮮奶饅頭	滷	蜜汁豆干	滷	滷三角油豆腐	炸	干貝酥
	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	如意銀芽			燴	筍絲粿	燴	燴刺瓜	炒	翠綠黑輪
	炒	炒青江菜	炒	炒空心菜	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜
	煮	柴魚紫菜湯	煮	蘿蔔貢丸湯			煮	玉米濃湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	冬瓜排骨湯
營	熱量(大卡):	791	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	801	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	797.6
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	27.7
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	118	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102	醣類(g):	117.7
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	雪蓮子滷雞	炸	炸豬排	滷	香菇雞	燴	咖哩肉丁	燒	三杯雞		
	炸	麥克雞塊	燴	燴雙鮮	炒	洋蔥炒蛋	炸	香腸	炸	糯米捲		
	炒	螞蟻上樹	燒	珍菇麵筋	炸	薯條	拌	涼拌海根	蒸	翡翠燒賣		
	蒸	珍珠丸子	炸	鹽酥甜不辣	炒	速炒玉米粒	炒	爆炒青花菜	炒	彩色什錦		
	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒	白菜滷	炒	豆芽菜		
	煮	竹筍排骨湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	味噌湯	煮	蘿蔔貢丸湯		
營	熱量(大卡):	801	熱量(大卡):	785	熱量(大卡):	807	熱量(大卡):	784	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.9	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	22.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.5	醣類(g):	117.5	醣類(g):	115	醣類(g):	100	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年9月第2周

日期	2018/9/10		2018/9/11		2018/9/12		2018/9/13		2018/9/14		2018/9/15	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	宮保雞丁	滷	淡水紅燒肉丁	炒	義大利麵	滷	爌肉	炸	炸雞翅	滷	滷肉飯
	炸	馬蹄糕	燴	燴雙鮮	炸	炸雞腿	炒	客家小炒	燒	紅燒獅子頭	炸	麥克雞塊
	燴	沙茶豆腐煲	炸	香酥甜不辣	-	小餐包	煮	關東煮	炒	炒三絲	炒	翠綠杏鮑菇
	拌	涼拌鹿角菜	蒸	日式蒸蛋			炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	玉米肉沫	炒	如意銀芽
	炒	炒高麗菜	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒莧菜	炒	炒空心菜
	煮	刺瓜排骨湯	煮	鄉下濃湯	煮	酸辣湯	煮	綠豆地瓜湯	煮	玉米濃湯	煮	紫菜蛋花湯
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	776
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	25
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	117.9	醣類(g):	117.1	醣類(g):	115
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	鐵路豬排	炸	日式豬排	燒	三杯雞	燒	醬爆鴨	煮	皮蛋瘦肉粥		
	炸	蛋黃芋頭丸	炸	玉米可樂餅	炸	炸薯餅	炸	章魚燒	滷	滷雞腿		
	滷	滷黑豆干丁	燒	三色咖哩	炒	金針菇炒肉絲	炒	韭香炒油腐丁	蒸	肉包子		
	炒	炒青花菜	燴	燴刺瓜	燒	紅燒蘿蔔	炸	炸茄子				
	炒	炒豆芽菜	炒	炒空心菜	燙	燙地瓜葉	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒油菜		
	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	芹香貢丸湯	煮	白菜蛋花湯				
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.6	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年9月第3周

日期	2018/9/17		2018/9/18		2018/9/19		2018/9/20		2018/9/21		2018/9/22	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	香菇雞	燴	泰式咖哩肉	滷	滷雞塊	煮	義大利麵	炒	蒙古肉片	燒	糖醋雞丁
	炸	薯條	炒	炒三鮮	炸	炸喜相逢	炸	無骨雞排	炸	麥克雞塊	炸	QQ棒
	拌	拌干絲	炸	脆皮豆腐	滷	滷蛋		可頌麵包	燴	鮮燴杏鮑菇	燒	紅燒獅子頭
	燴	黃瓜鮮燴	炒	如意銀芽	炒	薑絲睫毛菜			燴	四色咖哩	炒	玉米炒培根
	炒	炒油菜	炒	炒莧菜	炒	炒高麗菜	炒	炒青花椰菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜
	煮	味噌湯	煮	綠豆湯	煮	白菜豆腐湯	煮	玉米濃湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	蘿蔔豆皮湯
營	熱量(大卡):	785	熱量(大卡):	802.5	熱量(大卡):	804.6	熱量(大卡):	823.6	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	811
養	蛋白質(g):	27.9	蛋白質(g):	28.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	28.9	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	25
分	脂肪(g):	22.6	脂肪(g):	24.5	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27
析	醣類(g):	117.5	醣類(g):	117	醣類(g):	116.9	醣類(g):	118.5	醣類(g):	115	醣類(g):	117
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	蘿蔔燒鴨	燒	梅汁雞丁	炒	薑絲肉片	滷	米血滷雞	滷	滷雞腿		
	炸	炸糯米捲	炸	三角薯餅	燒	花生麵筋	炸	蘿蔔絲餅	炒	翠綠魷魚		
	炒	開陽鮮筍絲	拌	涼拌海根	蒸	章魚燒	滷	高麗菜捲	炸	山藥捲		
	燴	絲瓜冬粉	炒	培根高麗菜	炒	紅蘿蔔炒蛋	燴	開陽胡瓜	燴	燴冬瓜		
	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	拌	蒜拌空心菜	炒	炒芥藍菜	炒	炒油菜		
	煮	榨菜肉絲湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	貢丸湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	翡翠蛋花湯		
營	熱量(大卡):	813.2	熱量(大卡):	798.1	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	808.3	熱量(大卡):	818.9	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	25.9	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26.1	蛋白質(g):	29	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25.6	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26.1	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118.7	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118	醣類(g):	119.5	醣類(g):	117	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年9月第4周

日期	2018/9/24		2018/9/25		2018/9/26		2018/9/27		2018/9/28		2018/9/29	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐		中秋節	炸	日式豬排	燒	咖哩雞	滷	滷肉飯	燒	三杯雞塊	燴	鴨肉粿飯
			滷	海結滷鵝蛋	炒	洋蔥炒蛋	炸	花枝丸	炸	甘梅地瓜	蒸	肉包
			炒	麻婆豆腐	滷	水晶餃	炒	開陽鮮筍絲	滷	花枝丸	烤	香腸
			燴	玉米三色	炒	如意銀芽	炒	絲瓜麵線	炒	紅蘿蔔炒蛋		
			炒	炒油菜	炒	炒空心菜	炒	炒莧菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜
			煮	四神湯	煮	冬瓜湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	檸檬愛玉		
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	786
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.1
分	脂肪(g):		脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25.5
析	醣類(g):		醣類(g):	117.1	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.7	醣類(g):	110
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐			燒	三杯雞	炒	沙茶肉片	炒	豆瓣雞丁	燒	梅干扣肉		
			炸	山藥捲	炸	可樂餅	燒	茄汁豆包	滷	滷蛋		
			炒	筍絲炒絞肉	燒	日式南瓜燒	炒	蔥花蛋	炸	炸薯餅		
			炒	豆皮炒高麗菜	拌	涼拌海帶絲	炒	三元及弟	燴	薑絲冬瓜		
			炒	炒花椰菜	炒	炒芥藍菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜		
			煮	紫菜蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	貢丸湯	煮	南瓜玉米濃湯		
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	789.4	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):	118	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	114	醣類(g):	