

**嘉華中學菜單及營養分析 107年10月第1周**

日期	2018/10/1		2018/10/2		2018/10/3		2018/10/4		2018/10/5		2018/10/6	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	<b>炸豬排</b>	炒	<b>蔥爆雞丁</b>	燒	<b>咖哩肉</b>	煮	<b>雞絲飯</b>	炒	<b>泡菜肉片</b>	炒	<b>鹽豬肉片</b>
	燒	花生麵筋	炒	筍片炒肉片	蒸	原味燒賣	滷	滷蛋	炸	甘梅地瓜	炒	鐵板油腐
	炒	螞蟻上樹	燴	五更腸旺(不辣)	炸	蒜香豆腐酥	蒸	奶黃包	炒	碎脯蛋	拌	涼拌海帶根
	燴	燴刺瓜	炒	絲瓜冬粉	拌	塔香海根			炒	豆芽菜	炒	豆皮高麗菜
	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒莧菜	炒	炒青江菜	炒	炒空心菜	燙	燙地瓜葉
	煮	蔬菜菇菇湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	玉米濃湯	煮	四神湯	煮	味噌湯	煮	芹香貢丸湯
	營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.6
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	24.2
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	117.1	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	燒	<b>麻油雞</b>	滷	<b>紅燒肉丁</b>	炒	<b>茄汁炒飯</b>	滷	<b>滷肉塊</b>	滷	<b>蜜汁雞塊</b>		
	炸	花枝排	炸	喜相逢	炸	卡啦雞腿	燒	糖醋土魷魚塊	炸	花枝丸		
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	青椒炒肉絲	滷	滷黑輪條	炸	薯條	炒	金莎杏鮑菇		
	滷	五香豆干	炒	紅蘿蔔炒針菇			煮	白菜滷	炒	青花椰菜		
	炒	炒青江菜	炒	炒空心菜	炒	炒高麗菜	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜		
	煮	紫菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	排骨酥湯		
	營	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	826.4	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	22	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	26	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年10月第2周

日期	2018/10/8		2018/10/9		2018/10/10		2018/10/11		2018/10/12		2018/10/13	
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	炸	日式豬排	國慶日	燴	鴨肉粳飯	滷	筍干滷肉	燒	三杯雞	
	炸	蘿蔔絲餅	蒸	珍珠丸子		滷	滷蛋	炸	薯餅	炸	麥克雞塊	
	蒸	魚板蒸蛋	燒	三色咖哩		蒸	肉包	燒	紅燒油豆腐	炒	洋蔥炒蛋	
	炒	開陽胡瓜	燴	絲瓜麵線		炒	空心菜	炒	貢丸片炒絲瓜	炒	豆瓣筍絲	
	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜		煮		炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜	
	煮	冬瓜西谷米	煮	玉米濃湯		煮		煮	排骨酥湯	煮	海芽味噌湯	
營	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):		熱量(大卡):	801	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	801.2
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	26.9
分	脂肪(g):	24	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):		脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.8
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115.5	醣類(g):		醣類(g):	117	醣類(g):	102	醣類(g):	117.6
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	香菇雞	滷	貢丸肉燥		燒	咖哩燒肉	滷	雞腿			
	炸	糯米捲	炸	香酥蝦排		蒸	蟹黃燒賣	炸	芋仔丸			
	燒	珍菇麵筋	炒	炒雙菇		炒	翠綠杏鮑菇	炒	螞蟻上樹			
	炒	培根銀芽	燴	燴刺瓜		炒	玉米炒肉沫	炒	爆炒花椰菜			
	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜		炒	炒高麗菜	炒	地瓜葉			
	煮	刺瓜湯	煮	筍片排骨湯		煮	檸檬愛玉	煮	翡翠濃湯			
營	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	807	熱量(大卡):		熱量(大卡):	784	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	117.5	醣類(g):		醣類(g):	115	醣類(g):	100	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年10月第3周

日期	2018/10/15		2018/10/16		2018/10/17		2018/10/18		2018/10/19		2018/10/20	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	糖醋雞	煮	雞絲飯	燒	南洋咖哩雞	燒	紅燒肉丁	燒	豉汁排骨	炒	蒙古肉片
	炸	花枝排	炸	鹽鯖魚片	炸	鹽酥甜不辣	炸	玉米可樂餅	炸	QQ棒	炸	炸薯餅
	炒	玉米炒肉沫	滷	滷蛋	滷	高麗菜捲	燴	什錦鮑菇	燴	蠔油針菇	燒	麻婆豆腐
	燴	黃瓜鮮燴			炒	洋蔥炒蛋	炸	脆皮豆腐酥	炒	絲瓜豆簽	燴	燴冬瓜
	炒	炒油菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜	炒	炒青花菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜
	煮	味噌魚脯湯	煮	蘿蔔湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	珍珠奶茶	煮	榨菜肉絲湯
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	808.2
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.6
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25.4
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.7	醣類(g):	117.3
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	軟兜里肌	炒	宮保雞丁	炸	日式豬排	滷	蘿蔔燒肉	蒸	蒸蔥油淋雞		
	炸	蘿蔔絲餅	炸	甘梅地瓜	蒸	三色蛋	炸	黃金雞堡	炸	香腸		
	蒸	玉米炒培根	炒	胡瓜貢丸片	炒	小瓜平菇	燒	百頁雪裡	滷	滷海帶片		
	炒	桂竹飄香	炒	玉米三色	燴	絲瓜麵線	煮	白菜滷	炒	香菇花蒲		
	炒	炒豆芽菜	燙	燙地瓜葉	炒	炒高麗菜	炒	炒油菜	炒	炒空心菜		
	煮	香菇雞湯	煮	柴魚紫菜湯	煮	紅豆湯	煮	芹香貢丸湯	煮	金茸三絲湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	799	熱量(大卡):	825	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):	27.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	24	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	114	醣類(g):	117.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年10月第4周

日期	2018/10/22		2018/10/23		2018/10/24		2018/10/25		2018/10/26		2018/10/27	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷雞腿	炒	泡菜肉片	燒	照燒雞丁	炸	鹽酥雞	滷	滷肉飯	燴	咖哩雞
	炸	甘梅地瓜	炸	山藥捲	蒸	肉圓	燒	三杯杏鮑菇	炸	炸薯條	炸	章魚燒
	炒	翠綠鮑菇	蒸	蒸蛋	拌	涼拌海帶根	滷	滷豆干片	炒	玉米滑蛋	燒	翠綠平菇
	炒	沙茶空心菜	炒	黑胡椒豆芽菜	炒	速炒玉米	炒	木須高麗菜	滷	塔香油豆腐	炒	炒青江菜
	炒	炒高麗菜	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒胡瓜	炒	炒高麗菜
	煮	蘿蔔湯	煮	紫菜吻仔魚湯	煮	冬瓜山粉圓	煮	香菇雞湯	煮	玉米濃湯	煮	冬瓜排骨湯
	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):
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):	28.2
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):	26.5
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):	117.8
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	洋蔥豬柳	燒	三杯雞	燒	紅燒肉	炸	鐵路豬排	燒	蜜汁排骨		
	炸	鹹酥魚	炸	微笑薯餅	炸	麥克雞塊	炒	翠綠魷魚	炒	高麗菜絲炒蛋		
	蒸	蒸蛋	炒	桂竹飄香	炒	螞蟻上樹	炒	筍茸肉沫	拌	涼拌海根		
	燒	麻婆豆腐	燙	蒜燙地瓜葉	燴	胡瓜金針露	煮	白菜滷	炒	絲瓜麵線		
	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒莧菜	炒	炒空心菜	炒	炒油菜		
	煮	玉米濃湯	煮	綠豆湯	煮	海芽蛋花湯	煮	巧達濃湯	煮	冬菜冬粉湯		
	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10月第5周

日期	2018/10/29		2018/10/30		2018/10/31		2018/11/1		2018/11/2		2018/11/3	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷肉塊	炒	蒙古肉片	燒	麻油雞						
	炸	黃金雞堡	蒸	蒸蛋	炸	香酥薯餅						
	滷	蔥燒麵筋	炸	香酥甜不辣	燴	麻婆豆腐						
	炒	木須高麗菜	炒	紅蘿蔔炒肉沫	炒	桂竹飄香						
	炒	炒蚵白菜	炒	小蘿蔓菜	炒	青江菜						
	煮	味噌魚脯湯	煮	玉米濃湯	煮	綠豆湯						
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	咖哩雞	滷	滷雞塊	炒	京醬肉片						
	炸	喜相逢	炸	甘梅地瓜	烤	香腸						
	炒	洋蔥炒蛋	燴	翠綠魷魚	燒	蠔油針菇						
	炒	炒地瓜葉	滷	滷白菜	炒	豆皮高麗菜						
	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒空心菜						
	煮	排骨酥湯	煮	蔬菜湯	煮	香菇雞湯						
營	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):	108.4	熱量(大卡):	252.9	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	27	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	