

嘉華中學菜單及營養分析 107年六月第1周

日期	2018/5/28		2018/5/29		2018/5/30		2018/5/31		2018/6/1		2018/6/2	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐									蒸	雞肉飯(增量)	滷	魯肉飯
										魯蛋		炸
									炒		炒	翠綠黑輪
											炒	韭香銀芽
											炒	炒高麗菜
											煮	貢丸湯
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	776
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	25
分	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	24
析	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		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									炒	蒙古肉片		
										炸		花枝排
									炒	蕃茄炒蛋		
									滷	獅子頭		
									炒	炒空心菜		
									煮	玉米濃湯		
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	121	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年六月第2周

日期	2018/6/4		2018/6/5		2018/6/6		2018/6/7		2018/6/8		2018/6/9	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	蘑菇雞丁	炒	照燒肉片	炒	泡菜肉片	燙	蒜泥白肉	炒	台式炒麵	畢業典禮	
	燒	麻婆豆腐	蒸	蒸燒賣	炸	玉米可樂餅	炸	鹽酥甜不辣	炸	無骨雞排		
	炸	蛋黃芋仔丸	燒	紅燒油豆腐	燴	燴絲瓜麵線	炒	筍茸肉沫				
	炒	木須高麗菜	燴	白菜滷	炒	螞蟻上樹	滷	滷蛋				
	炒	炒莧菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜		
	煮	紫菜蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌豆腐湯	煮	芹香貢丸湯	煮	芹香油豆腐湯		
營	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	817.2	熱量(大卡) :	788.3	熱量(大卡) :	805	熱量(大卡) :	806.9	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	25.3	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	118	醣類(g) :	115	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.1	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	炒	蔥爆肉片	滷	米血滷鴨	炒	泰式甜辣雞	燴	蠔油雞丁	炸	日式炸豬排		
	滷	滷蛋	炒	桂竹筍炒肉絲	炸	薯餅	炸	花枝排	炒	洋蔥炒蛋		
	炒	開陽筍絲	炸	炸薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	煎	菜脯蛋	燒	薑絲豆腸		
	滷	五香豆干	滷	紅燒豆腐	滷	滷海結	燴	珍菇粿	燴	什錦鮑菇		
	燙	燙小蘿蔓菜	炒	炒油菜	炒	炒莧菜	炒	炒青江菜	炒	炒小蘿蔓		
	煮	排骨酥湯	煮	四神湯	煮	刺瓜魚丸湯	煮	筍干排骨湯	煮	冬瓜愛玉		
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	802	熱量(大卡) :	104	熱量(大卡) :	108.4	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) :	26	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24.9	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	115	醣類(g) :	119	醣類(g) :	115.5	醣類(g) :	100	醣類(g) :	118	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 107年六月第3周

日期	2018/6/11		2018/6/12		2018/6/13		2018/6/14		2018/6/15		2018/6/16	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燴	南洋咖哩雞	滷	酸菜鴨	燒	三杯雞塊	炸	鐵路豬排	蒸	150g肉粽	端午連休	
	炒	黑胡椒玉米肉沫	炸	麥克雞塊	煎	蔥花蛋	燒	紅燒麵筋	炒	泰式甜辣雞		
	燒	紅燒油腐	炒	螞蟻上樹	炒	豆瓣筍茸	炒	金莎杏鮑菇	炒	肉絲蛋炒飯		
	蒸	蒸蛋	燴	黃瓜鮮燴	炸	香酥甜不辣	炒	培根炒高麗菜				
	炒	炒高麗菜	炒	炒油菜	炒	炒莧菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜		
	煮	關東煮湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	青菜豆腐湯	煮	酸辣湯	煮	蘿蔔貢丸湯		
營	熱量(大卡):	813.4	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	795.2	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	117.5	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.7	醣類(g):	117.7	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	滷	滷肉燥	滷	滷雞腿	燒	紅燒肉	煮	咖哩肉丁	炒	蠔油肉片		
	炸	喜相逢	蒸	珍珠丸子	炸	薯條	炸	黃金雞堡	滷	茄汁豆包		
	燴	什錦粿	滷	滷海結	燴	麻婆豆腐	炒	玉米炒蛋	燴	燴刺瓜		
	滷	滷蛋	炒	薑絲豆腸	燴	絲瓜枸杞	燙	燙地瓜葉	炒	什錦鮑菇		
	炒	炒空心菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒青江菜	炒	豆芽菜	炒	炒油菜		
	煮	味噌湯	煮	蕈菇湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	筍絲蛋花湯	煮	香菇雞湯		
營	熱量(大卡):	798.7	熱量(大卡):	807.8	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	808	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.4	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	118.6	醣類(g):	117	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年六月第4周

日期	2018/6/18		2018/6/19		2018/6/20		2018/6/21		2018/6/22		2018/6/23	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐		<b>端午節</b>	燙	<b>蒜泥白肉</b>	煮	<b>咖哩肉丁</b>	煮	<b>白醬義大利麵</b>	蒸	<b>刈包餐</b>	燴	<b>黑胡椒豬柳</b>
			炒	玉米炒蛋	炒	客家小炒	滷	魯雞腿	煮	皮蛋瘦肉粥	炸	薯條
			燴	關東煮	燒	花生麵筋	-	麵包	炸	炸薯餅	炒	碎脯蛋
			炒	豆瓣筍茸	拌	涼拌海根					炒	塔香海根
			炒	炒空心菜	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒莧菜
			煮	味噌湯	煮	白菜蛋花湯	煮	紫菜貢丸湯			煮	冬瓜湯
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	802.9	熱量(大卡):	777.9	熱量(大卡):	782
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	26
分	脂肪(g):		脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	26
析	醣類(g):		醣類(g):	115	醣類(g):	116	醣類(g):	116	醣類(g):	110	醣類(g):	111
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐			滷	<b>當歸鴨</b>	燴	<b>糖醋排骨</b>	炒	<b>洋蔥雞丁</b>	滷	<b>梅干扣肉</b>		
			炸	香酥龍鳳腿	炸	黃金雞堡	滷	香滷四角油腐	炒	金莎杏鮑菇		
			燴	酸菜平菇	滷	滷海結鴿蛋	炸	甘梅地瓜	蒸	燒賣		
			炒	開陽胡瓜	燴	魚板刺瓜	蒸	蒸蛋	炒	豆皮高麗菜		
			炒	炒油菜	炒	炒莧菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜		
			煮	蘿蔔排骨湯	煮	南瓜濃湯	煮	冬瓜茶	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	820.4	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):	118.5	醣類(g):	117	醣類(g):	116.9	醣類(g):	116	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年六月第5周

日期	2018/6/25		2018/6/26		2018/6/27		2018/6/28		2018/6/29		2018/6/30	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	魯肉飯	烤	烤雞腿	滷	五香肉燥	炸	韓式雞排	煮	肉粳飯		
	炒	銀芽雞絲	蒸	蒸蛋	炸	炸花枝排	燒	金莎杏鮑菇	烤	日式豬排		
	滷	百頁豆腐	炸	微笑薯餅	炒	蔥花碎脯蛋	炒	紅蘿蔔炒肉沫	滷	滷蛋		
	燴	黃瓜鮮燴	燴	鮑菇扒豆腐	炒	速炒玉米粒	滷	白菜滷				
	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜	炒	芥藍菜	炒	炒油菜		
	煮	海芽味噌湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	白菜豆腐湯	煮	筍片排骨湯				
營	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	799.8	熱量(大卡):	796	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	822.5	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	28.2	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.2	脂肪(g):	26.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	116.5	醣類(g):	117.8	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	三杯雞丁	燙	蒜泥白肉	炒	宮保雞丁						
	蒸	燒賣	燒	紅燒獅子頭	炸	炸香腸						
	滷	花生麵筋	燴	酸菜平菇	炒	彩色什錦						
	炒	豆皮高麗菜	炒	胡瓜豆皮	燴	三元及弟						
	炒	炒小蘿蔓	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜						
	煮	蘿蔔排骨湯	煮	香菇雞湯	煮	冬瓜茶粉圓						
營	熱量(大卡):	727	熱量(大卡):	804.5	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	30	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):	26	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	115	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	

6/25 ~6/27期末考 ; 6/27-6/29高二畢旅