

嘉華中學菜單及營養分析 107年暑期輔導第1周

日期	2018/7/16		2018/7/17		2018/7/18		2018/7/19		2018/7/20		2018/7/21	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	義大利麵	滷	香菇肉燥	滷	蠔油雞丁	炒	鹽豬肉片	煮	肉燥湯麵		
	炸	日式豬排	炸	香酥花枝排	蒸	日式蒸蛋	炸	麥克雞塊	滷	滷雞腿		
	-	奶油麵包	燒	蔥燒豆腐	炸	薯條	滷	花生麵筋	滷	滷蛋		
			炒	玉米炒蛋	煮	關東煮	炒	如意銀芽				
	炒	炒油菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜				
	煮	貢丸湯	煮	檸檬愛玉	煮	酸辣湯	煮	海芽味噌湯				
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):	
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):	
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102	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	燴	咖哩雞	滷	蜜汁雞塊	炸	鐵路豬排	炸	鹽酥多利魚丁	燒	三杯雞		
	燒	淋汁豆包	炒	京醬肉絲	蒸	蒸燒賣	炸	干貝酥	蒸	三色蛋		
	炒	蔥花蛋	拌	涼拌海根	燴	胡瓜貢丸片	蒸	花生米血糕	炸	玉米可樂餅		
	燴	刺瓜粿	炒	螞蟻上樹	炒	鮮菇雙色	炒	紅蘿蔔炒絞肉	炒	木須高麗菜		
	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜	炒	炒地瓜葉	炒	炒油菜	炒	炒莧菜		
	煮	紅豆湯	煮	翡翠濃湯	煮	冬瓜山粉圓	煮	香菇雞湯	煮	竹筍排骨湯		
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年暑期輔導第2周

日期	2018/7/23		2018/7/24		2018/7/25		2018/7/26		2018/7/27		2018/7/28	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	泰式椒麻雞	滷	滷豬排	炒	黑胡椒豬柳	滷	米血滷鴨	炒	肉絲玉米蛋炒飯		
	蒸	珍珠丸子	滷	滷百頁豆腐	炸	鱒魚燒丸	蒸	燒賣	炸	無骨雞排		
	炒	玉米炒培根	蒸	香菇蒸蛋	燴	鐵板豆腐	炒	螞蟻上樹	滷	滷蛋		
	燴	燴刺瓜	炒	木須高麗菜	炒	開陽白菜	炒	銀芽炒火腿絲				
	炒	炒油菜	炒	炒空心菜	炒	炒莧菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜		
	煮	翡翠濃湯	煮	仙草蜜	煮	金茸三絲湯	煮	竹筍湯	煮	貢丸湯		
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):	
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):	
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):	
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	台式炒麵	蒸	蒸香菇雞	煮	蒜泥白肉	滷	洋芋滷肉	煮	瓜仔雞		
	炸	無骨雞排	炸	馬蹄糕	燴	酸菜平菇	炸	柳葉魚	炸	甘梅地瓜		
	蒸	芋泥包	炒	開陽白菜	炒	碎脯蛋	炸	脆皮豆腐	蒸	章魚燒		
			炒	洋蔥炒蛋	炒	豆皮高麗菜	拌	涼拌小瓜花生	煮	關東煮		
	炒	炒莧菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜	炒	炒芥藍菜		
	煮	綠豆湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	檸檬愛玉	煮	蘿蔔湯	煮	紫菜吻仔魚湯		
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年暑期輔導第3周

日期	2018/7/30		2018/7/31		2018/8/1		2018/8/2		2018/8/3		2018/8/4	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	蒸	雞肉絲飯	燒	蔥油雞塊	炒	京醬肉片	燒	瓜仔雞	炒	泡菜肉片		
	炸	玉米可樂餅	炒	針菇炒肉絲	炸	黃金雞堡	烤	烤香腸	炸	甘梅地瓜		
	滷	滷蛋	炸	香酥薯餅	炒	沙茶素腰花	蒸	日式蒸蛋	炒	沙茶西芹		
			炒	絲瓜冬粉	炒	玉米三色	炒	豆皮高麗菜	炒	黑糊椒豆芽		
	炒	炒青江菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒油菜		
	煮	貢丸湯	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	味噌魚脯湯	煮	玉米濃湯	煮	冬瓜愛玉		
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):	
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):	
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	洋蔥雞丁	燴	香菇肉粳飯	悶	椰香雞	滷	米血滷鴨	滷	滷雞腿		
	炸	香酥海鮮派	炸	花枝排	炸	山藥捲	炸	香酥龍鳳腿	煮	關東煮		
	燒	金莎杏鮑菇	蒸	燒賣	炒	韭香蛋	炒	速炒洋芋	炒	紅蘿蔔炒蛋		
	炒	開陽胡瓜			炒	塔香海茸	滷	蜜汁豆干	炸	香酥杏鮑菇		
	燙	燙地瓜葉	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜		
	煮	味噌湯			煮	刺瓜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	翡翠湯		
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年暑期輔導第4周

日期	2018/8/6		2018/8/7		2018/8/8		2018/8/9		2018/8/10		2018/8/11	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷貢丸肉燥	炸	日式豬排	煮	義大利麵	滷	滷雞腿	滷	梅干扣肉		
	炸	卡啦魚餅	滷	滷蛋	-	小餐包	炸	糯米捲	炸	薯餅		
	拌	涼拌小瓜花生	燴	黃瓜鮮燴	炸	麥克雞塊	燴	沙茶豆腐煲	拌	銀耳小瓜		
	炒	炒蚵白菜	炒	沙茶西芹			炒	如意豆芽	炒	玉米炒蛋		
	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒空心菜	炒	炒蚵白菜		
	煮	竹筍湯	煮	紅豆脆圓			煮	仙草蜜	煮	南瓜濃湯		
營	熱量(大卡):	815	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):	
養	蛋白質(g):	27	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):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	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	炸	和風腿排	蒸	粉蒸肉	烤	烤雞翅	炒	三杯雞	炒	麻油肉片		
	滷	糖醋豆包	炸	香酥龍鳳腿	炸	蛋黃芋丸	炸	甘梅地瓜	炸	喜相逢		
	蒸	蒸蛋	炒	翠綠香腸	炒	螞蟻上樹	炒	黑胡椒豆干	燴	鮮菇雙色		
	燴	燴絲瓜	燒	紅燒蘿蔔	燴	咖哩三色	炒	塔香海茸	炒	紅蘿蔔肉沫		
	炒	炒空心菜	炒	炒芥藍菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜	炒	炒高麗菜		
	煮	四神湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	檸檬愛玉	煮	刺瓜湯	煮	翡翠蛋花湯		
營	熱量(大卡):	785	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):	26	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):	25	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):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	114	醣類(g):	





嘉華中學菜單及營養分析 107年暑假開學周

日期	2018/8/27		2018/8/28		2018/8/29		2018/8/30		2018/8/31		2018/9/1	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	鹽酥雞+米血	炒	黑胡椒豬柳	燴	鴨肉粳飯	滷	梅干扣肉	滷	滷雞腿		
	滷	紅燒獅子頭	蒸	三色蛋	烤	烤香腸	炸	章魚燒	燒	紅燒獅子頭		
	炒	黑胡椒玉米肉沫	燒	酸菜麵腸	蒸	蒸肉圓	炒	開陽胡瓜	炒	炒三絲		
	炒	螞蟻上樹	拌	涼拌海根			炒	洋蔥炒蛋	炒	沙茶豆皮高麗菜		
	炒	炒青江菜	炒	炒蚵仔白	炒	炒空心菜	炒	炒空心菜	炒	炒油菜		
	煮	芹香貢丸湯	煮	綠豆地瓜湯			煮	綠豆湯	煮	玉米濃湯		
營	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	806.9	熱量(大卡):	796	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):	27.2	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	117.9	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							燒	三杯雞	燴	咖哩肉丁		
							炒	碎脯蛋	炸	麥克雞塊		
							炸	紅豆麻糬燒	炒	豆瓣桂竹筍		
							燒	百頁雪裡	燒	紅燒蘿蔔		
							炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜		
							煮	白菜蛋花湯	煮	芹香貢丸湯		
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	826	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):	27	蛋白質(g):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	