

嘉華中學菜單及營養分析 107年11月第1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	筍干滷肉	燒	三杯雞	燴	鴨肉粳飯
				蒸	珍珠丸子	蒸	燒賣	炸	薯條
				燴	沙茶金菇	炒	塔香海帶絲	滷	滷蛋
				炒	豆皮白菜	炒	蔥爆豆干丁		
				炒	油菜	炒	青花菜	炒	炒蚵白菜
				煮	酸辣湯	煮	冬瓜排骨湯		
營	熱量(大卡):	熱量(大卡):	熱量(大卡):	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	814.5
養	蛋白質(g):	蛋白質(g):	蛋白質(g):	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.8
分	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	25.7
析	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g):	117.9	醣類(g):	117.1	醣類(g):	118
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	燒	紅燒肉		
				燒	翠綠杏鮑菇	炸	柳葉魚		
				滷	水晶餃	蒸	蒸蛋		
				炒	燴刺瓜	炒	小瓜貢丸片		
				炒	炒蚵白菜	炒	高麗菜		
				煮	紫菜蛋花湯	煮	蘿蔔豆皮湯		
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):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年11月第2周

日期	2018/11/5		2018/11/6		2018/11/7		2018/11/8		2018/11/9		2018/11/10	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	卡啦雞排	燒	照燒肉片	燒	豆瓣雞	滷	古早味肉燥	炒	蔥爆雞丁		
	炒	蕃茄炒蛋	炸	玉米可樂餅	炸	花枝排	炸	QQ棒	炸	龍鳳腿		
	燒	紅燒獅子頭	炒	炒三絲	炒	紅蘿蔔絲炒肉沫	燒	翠綠黑輪	燴	燴雙菇		
	炒	螞蟻上樹	炒	金莎杏鮑菇	炒	四色咖哩	炒	白醬花椰菜	炒	速炒玉米粒		
	燙	空心菜	炒	蚵白菜	炒	芥藍菜	炒	豆芽菜	炒	蚵白菜		
	煮	關東煮湯	煮	酸辣湯	煮	冬瓜湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	蘿蔔豆皮湯		
	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	燒	香菇燒肉	燒	糖醋雞丁	滷	蘿蔔滷肉	滷	滷雞塊				
	炸	薯餅	炸	麥克雞塊	炸	喜相逢	炒	沙茶雙鮮				
	燴	高麗菜捲	炒	塔香海根	炒	韭香蛋	炸	芋仔丸				
	炒	銀芽雙色	炒	爆炒高麗菜	燴	珍菇粳	炒	塔香海根				
	炒	炒青江菜	炒	菠菜	燙	小蘿蔓菜	炒	高麗菜				
	煮	芹香油豆腐湯	煮	玉米濃湯	煮	芹香貢丸湯	煮	味噌魚脯湯				
	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):		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):		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):		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):		醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年11月第3周

日期	2018/11/12		2018/11/13		2018/11/14		2018/11/15		2018/11/16		2018/11/17	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	<b>蘿蔔滷肉</b>	滷	<b>豆輪滷肉</b>	滷	<b>五香肉燥</b>	炸	<b>鹽酥雞</b>	燒	<b>白醬義大利麵</b>	炸	<b>卡拉雞腿排</b>
	炒	玉米炒蛋	炸	香腸	炸	黃金雞堡	燒	蔥燒麵筋	炸	無骨雞排	蒸	章魚燒丸子
	炸	麥克雞塊	燴	沙茶豆皮白菜	炒	清炒玉米粒	炒	塔香海根		小麵包	炒	銀芽雞絲
	炒	開陽筍絲	炒	紅蘿蔔炒肉沫	炒	金針菇炒肉絲	炒	螞蟻上樹			炒	爆炒花椰菜
	炒	炒高麗菜	炒	菠菜	炒	蚵白菜	炒	炒芥菜	炒	小蘿蔓菜	炒	大白菜
	煮	綠豆湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	關東煮湯	煮	南瓜濃湯	煮	貢丸湯	煮	玉米濃湯
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	823.6	熱量(大卡):	804.6	熱量(大卡):	802.5
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	28.9	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	28.5
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.5
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116.9	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	炒	<b>泡菜肉片</b>	滷	<b>滷雞腿</b>	炒	<b>鹹豬肉片</b>	燒	<b>酸菜鴨</b>	炸	<b>豬排</b>		
	蒸	清蒸魚	炸	花枝排	滷	香滷福州丸	炸	蘿蔔絲餅	滷	水晶餃		
	滷	滷百頁豆腐	燒	蔥燒麵筋	炒	銀芽培根	蒸	珍珠丸子	炒	蔥花蛋		
	炸	糯米捲	燙	蒜燙地瓜葉	炒	筍茸肉沫	炒	魚香長豆	燴	燴雙色蘿蔔丁		
	炒	炒青江菜	炒	豆芽菜	炒	青花菜	炒	炒高麗菜	炒	油菜		
	煮	翡翠濃湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	結頭菜貢丸湯	煮	筍片排骨湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	798.1	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):	25.9	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):	25.3	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	118	醣類(g):	116.7	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年11月第4周

日期	2018/11/19		2018/11/20		2018/11/21		2018/11/22		2018/11/23		2018/11/24	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	日式豬排	滷	魯肉飯	燒	糖醋肉丁	燒	咖哩肉丁	燒	泡菜肉片	燒	照燒雞丁
	燴	蕃茄炒蛋	炸	鹽鯖魚	炸	麥克雞塊	炸	薯條	滷	滷蛋	炸	黃金雞堡
	燒	紅燒油腐	燴	沙茶魷魚	燒	麻婆豆腐	炒	速炒玉米粒	滷	三角油豆腐	蒸	珍珠丸子
	滷	白菜滷	燒	茄汁羅勒米血	炒	如意銀芽	炒	豆皮高麗菜	炒	青江菜	炒	高麗菜
	炒	芥藍菜	炒	炒青花菜	炒	蚵白菜	炒	菠菜	炒	脆炒高麗菜	炒	炒油菜
	煮	香菇肉粳湯	煮	味噌湯	煮	玉米濃湯	煮	綠豆湯	煮	蘿蔔丸子湯	煮	玉米穗湯
	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):	26
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
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):	98
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	薑母鴨	滷	洋芋滷肉	蒸	蔥油雞塊	煮	皮蛋瘦肉粥	滷	筍干滷肉		
	炸	香酥甜不辣	炸	章魚燒丸	炸	微笑薯餅	炸	鐵路豬排	炸	鹽酥魚		
	燴	三元及弟	炒	塔香海茸	炒	麻辣桂竹筍	蒸	奶皇包	炒	爆炒花菜		
	炒	冬瓜鮑魚菇	炒	木須高麗菜	滷	滷鵪鶉蛋			燴	鮮菇三色		
	炒	炒菠菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜	炒	油菜	炒	豆芽菜		
	煮	菌菇蔬菜湯	煮	金茸三絲湯	煮	冬瓜湯			煮	鄉下濃湯		
	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11月第5周

日期	2018/11/26		2018/11/27		2018/11/28		2018/11/29		2018/11/30		2018/12/1	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	<b>蠔油雞丁</b>	炸	<b>鐵路豬排</b>	燒	<b>麻油雞</b>	燒	<b>紅燒肉</b>	炸	<b>炸雞翅</b>		
	炸	檸香秋刀魚	炒	洋蔥炒蛋	炸	香腸	炸	蛋黃芋仔丸	炸	甘梅地瓜		
	炒	碎脯蛋	炒	爆炒高麗菜	煮	關東煮	炒	速炒玉米粒	滷	滷鵪鶉小貢丸		
	燴	麻婆豆腐	炒	銀絲豆芽	炒	雙色花菜	炒	魚香茄子	燴	豆皮白菜		
	炒	炒大白菜	炒	炒油菜	燙	小蘿蔓	炒	炒蚵白菜	炒	炒青花菜		
	煮	冬瓜排骨湯	煮	味噌湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	綠豆湯	煮	翡翠蛋花湯		
	營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	801.5	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):	27.4	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):	24.3	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):	118.3	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	滷	<b>小貢丸肉燥</b>	炒	<b>鹹豬肉片</b>	滷	<b>軟兜里肌</b>	燴	<b>香菇肉粳飯</b>	炒	<b>京醬肉片</b>		
	炸	山藥捲	炸	麥克雞塊	燒	紅燒獅子頭	炸	無骨雞排	炸	黃金雞堡		
	拌	拌三絲	燒	蜜汁甜不辣	燴	翠綠鮑菇	蒸	肉包子	燒	麻婆豆腐		
	蒸	燒賣	炒	塔香海根	炒	螞蟻上樹			燙	地瓜葉		
	炒	炒蚵白菜	炒	菠菜	炒	炒青江菜	炒	油菜	炒	豆芽菜		
	煮	結頭菜湯	煮	貢丸湯	煮	榨菜肉絲冬粉湯			煮	當歸鴨湯		
	營	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	826.4	熱量(大卡):	809	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):	27	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):	119	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	