

嘉華中學菜單及營養分析 108年2月第3周

日期	2019/2/11		2019/2/12		2019/2/13		2019/2/14		2019/2/15		2019/2/16	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	洋芋燒肉	蒸	雞肉飯	滷	焢肉	燒	泡菜肉片	炸	日式豬排		
	炸	黃金雞堡	炸	薯餅	炸	玉米可樂餅	炸	麥克雞塊	燒	蕃茄炒蛋		
	蒸	珍珠丸子			煲	沙茶豆腐煲	炸	香酥杏鮑菇	煮	關東煮		
	炒	培根銀芽	炒	翠綠黑輪	炒	炒青江菜	炒	玉米炒蛋	炒	白醬花菜		
	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	木須高麗菜		
	煮	紅豆湯	煮	結頭菜湯	煮	酸辣湯	煮	冬瓜湯	煮	鄉下濃湯		
	營	熱量(大卡):	817.1	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	838	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	28	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118.1	醣類(g):	115	醣類(g):	117.5	醣類(g):	119	醣類(g):	116	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	炒	黑胡椒豬柳	炸	炸雞排	炒	鹹豬肉片	燒	咖哩雞		
	炸	蘿蔔絲餅	蒸	翡翠燒賣	滷	紅燒獅子頭	炸	花枝排	炸	紅豆麻糬燒		
	炒	蔥花培根蛋	炸	香酥甜不辣	蒸	蒸蛋	炒	什錦炒寬粉	炒	翠綠甜不辣		
	炒	開陽白菜	炒	韭香茄子	炒	塔香海根	炒	豆皮高麗菜	炒	三彩筍絲		
	炒	炒青花菜	炒	炒菠菜	炒	炒油菜	炒	炒地瓜葉	炒	炒蚵白菜		
	煮	貢丸油腐湯	煮	香菇雞湯	煮	蘿蔔湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	海芽味噌湯		
	營	熱量(大卡):	787.8	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	817.1	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118.2	醣類(g):	118	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.1	醣類(g):	118	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 108年2月第4周

日期	2019/2/18		2019/2/19		2019/2/20		2019/2/21		2019/2/22		2019/2/23	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	貢丸肉燥	滷	雞腿	炸	香酥豬排	煮	蒜泥白肉	炒	鹹豬肉片	煮	白醬義大利麵
	炸	馬蹄糕	炸	甘梅地瓜	燴	沙茶魷魚	滷	油豆腐鑲肉	炸	薯條	炸	無骨雞排
	炒	蔥花蛋	燴	鐵板	炒	蕃茄炒蛋	炒	塔香海根	滷	水晶餃		小麵包
	炒	木耳高麗菜	滷	白菜羹	炒	螞蟻上樹	炒	爆炒花椰菜	燒	麻婆豆腐		
	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒菠菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	青花菜
	煮	海芽味噌湯	煮	鹹湯圓	煮	綠豆湯	煮	玉米濃湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	紅豆湯
營	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	803	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	787	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	775
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	23
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	113	醣類(g):	117.5	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	蠔油雞塊	燒	茄汁豬柳	燒	麻油雞	燒	洋芋燒肉	燒	薑母鴨		
	炒	京醬肉絲	炸	黃金雞堡	炸	糯米捲	炸	可樂餅	燒	茄汁豆包		
	炸	蘿蔔絲餅	炒	紅蘿蔔炒蛋	燒	酸菜麵腸	炒	開陽白菜	炒	銀芽雞絲		
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	豆皮花菜	燴	彩色什錦	炒	沙茶玉米粒	燒	紅燒百頁豆腐		
	炒	炒蚵白菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒地瓜葉		
	煮	冬菜冬粉湯	煮	結頭菜湯	煮	排骨酥湯	煮	味噌湯	煮	榨菜肉絲湯		
營	熱量(大卡):	794	熱量(大卡):	789	熱量(大卡):	784	熱量(大卡):	809.3	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26.5	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	113	醣類(g):	115	醣類(g):	116	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 108年2月第5周

日期	2019/2/25		2019/2/26		2019/2/27		2019/2/28		2019/3/1		2019/3/2	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	豆皮滷肉	燒	三杯雞	燒	咖哩豬肉	和平紀念日					
	炸	薯餅	炸	章魚燒	炸	醬燒蝦排						
	炒	玉米炒培根	炒	螞蟻上樹	炒	蔥花蛋						
	炒	蕃茄炒蛋	燒	麻婆豆腐	炒	沙茶西芹						
	炒	炒花椰菜	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜						
	煮	味噌湯	煮	蘿蔔湯	煮	珍珠奶茶						
營	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	800.3	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	118.7	醣類(g) :	118	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	
星期	星期一		星期二		星期四		星期三		星期五		星期六	
晚餐	滷	滷雞腿	煮	魯肉飯	炒	鹹豬肉片						
	炸	炸香腸	炸	香酥甜不辣	炸	麥克雞塊						
	炒	薑絲豆腸	燒	珍菇麵筋	燴	燴雙鮮						
	燙	燙地瓜葉	炒	紅蘿蔔炒肉沫	炒	爆炒花椰菜						
	炒	炒高麗菜	炒	炒菠菜	炒	炒青江菜						
	煮	貢丸湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	翡翠蛋花湯						
營	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	780	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119	醣類(g) :	114	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	