

嘉華中學菜單及營養分析 108年9月第1周

日期	108/9/2		108/9/3		108/9/4		108/9/5		108/9/6		108/9/7	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	<b>鹽豬肉片</b>	滷	<b>蠔油雞塊</b>	燴	<b>鴨肉粳飯</b>	滷	<b>瓜子雞</b>	滷	<b>滷肉飯</b>	燒	<b>咖哩雞丁</b>
	炸	香酥魚	蒸	日式蒸蛋	炸	黃金雞堡	炸	章魚燒	炸	蒸蛋	煎	碎脯蛋
	燒	麻婆豆腐	炸	蘿蔔絲餅	蒸	鮮奶饅頭	滷	涼拌豆腐	滷		炸	芋餅
	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	如意銀芽			燴	筍絲粳	燴	關東煮	炒	翠綠黑輪
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
	煮	柴魚紫菜湯	煮	綠豆芋圓湯			煮	玉米濃湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	冬瓜排骨湯
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):	797.6
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):	27.7
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	118	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102	醣類(g):	117.7
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	<b>雪蓮子滷雞</b>	炸	<b>炸豬排</b>	滷	<b>香菇雞</b>	燴	<b>咖哩肉丁</b>	燒	<b>三杯雞</b>		
	炸	麥克雞塊	燴	燴雙鮮	炒	洋蔥炒蛋	炸	香腸	炸	糯米捲		
	炒	螞蟻上樹	燒	針菇麵筋	炸	薯條	拌	涼拌海根	蒸	翡翠燒賣		
	蒸	三色蛋	炸	鹽酥甜不辣	炒	速炒玉米粒	炒	爆炒花菜	炒	彩色什錦		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	竹筍排骨湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	海芽味噌湯	煮	豆腐湯	煮	蘿蔔貢丸湯		
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 108年9月第2周

日期	108/9/9		108/9/10		108/9/11		108/9/12		108/9/13		108/9/14	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	宮保雞丁	滷	蒜泥白肉	炒	紅醬義大利麵	滷	燻肉	炸	中秋節	滷	
	炸	馬蹄糕	燴	燴雙鮮	炸	咋啦雞腿	炒	客家小炒	燒		炸	
	燴	沙茶豆腐煲	炸	香酥甜不辣	-	小餐包	煮	香酥鮭魚丁	炒		炒	
	拌	雙色滑蛋	蒸	日式蒸蛋			炒	紅蘿蔔炒蛋	炒		炒	
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒		炒	
	煮	刺瓜排骨湯	煮	鄉下濃湯	煮	酸辣湯	煮	綠豆脆圓地瓜湯	煮		煮	
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	776
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	25
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	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	滷	鐵路豬排	炸	糖醋魚丁	燒	三杯雞	燒	醬爆鴨	煮			
	炸	蛋黃芋頭丸	炸	玉米可樂餅	炸	炸薯餅	炸	章魚燒	滷			
	滷	滷黑豆干丁	燒	三色咖哩	炒	金針菇炒肉絲	炒	豆瓣油腐	蒸			
	炒	炒青花菜	燴	燴青椒	燒	紅燒蘿蔔	炸	炸茄子				
	炒	白菜滷	炒	炒青菜	燙	炒青菜	炒	炒青菜	炒			
	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	芹香貢丸湯	煮	白菜蛋花湯				
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	806	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):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 108年9月第3周

日期	108/9/16		108/9/17		108/9/18		108/9/19		108/9/20		108/9/21	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	香菇雞	燴	泰式咖哩肉	滷	滷雞塊	煮	什錦炒麵	炒	蒙古肉片	燒	糖醋雞丁
	炸	薯條	炒	炒三鮮	炸	炸芋頭餅	炸	烤雞排	炸	山藥捲	炸	QQ棒
	拌	拌干絲	炸	脆皮豆腐	滷	滷蛋		煉乳銀絲卷	燴	鮮燴杏鮑菇	燒	豆沙包
	燴	鹹蛋苦瓜	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	螞蟻上樹			燴	四色咖哩	炒	玉米炒培根
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
	煮	味噌湯	煮	珍珠奶茶	煮	白菜豆腐湯	煮	南瓜濃湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	竹筍湯
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):	811
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):	25
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):	27
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
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	蘿蔔燒鴨	燒	梅汁雞丁	炒	蒜泥白肉	滷	米血滷雞	滷	滷雞腿		
	炸	炸糯米捲	炸	炸地瓜條	燒	花生麵筋	炸	蘿蔔絲餅	炒	雪菜百頁		
	炒	開陽鮮筍絲	拌	涼拌海根	蒸	蒸蛋	滷	高麗菜捲	炸	微笑薯餅		
	燴	塔香茄子	炒	培根高麗菜	炒	如意豆芽培根	燴	開陽胡瓜	燴	絲瓜麵線		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	拌	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	榨菜肉絲湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	貢丸湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	翡翠蛋花湯		
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 108年9月第4周

日期	108/9/23		108/9/24		108/9/25		108/9/26		108/9/27		108/9/28	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐		<b>檸檬雞</b>	炸	<b>打拋豬肉</b>	燒	<b>咖哩雞</b>	滷	<b>雞絲飯</b>	燒	<b>三杯雞塊</b>	燴	<b>鹹魚炒飯</b>
		炸春捲	滷	海結滷鵪蛋	炒	九層塔炒蛋	炸	炸魷魚排	炸	甘梅地瓜	蒸	芝麻包
		滷水晶餃	炒	麻婆豆腐	滷	燒賣	炒	魯筍乾	滷	台北米血糕	烤	無骨香雞排
		培根高麗菜	燴	炸地瓜球	炒	如意銀芽	炒		炒	玉米炒蛋		
		炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
		蘿蔔豆皮湯	煮	四神湯	煮	冬瓜湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	冬瓜檸檬愛玉		
營	熱量(大卡):	797	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):	786
養	蛋白質(g):	28	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):	27.1
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):	25.5
析	醣類(g):	115	醣類(g):	117.1	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.7	醣類(g):	110
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐		<b>雙冬鴨</b>	燒	<b>三杯雞</b>	炒	<b>沙茶肉片</b>	炒	<b>豆瓣雞丁</b>	燒	<b>梅干扣肉</b>		
		翠綠魷魚	炸	馬蹄糕	炸	可樂餅	燒	百頁豆腐	滷	滷蛋		
		干貝酥	炒	筍絲炒絞肉	燒	日式南瓜燒	炒	炸杏鮑菇	炸	炸薯餅		
		苦瓜魯	炒	豆皮炒胡瓜	拌	涼拌海帶絲	炒	三元及弟	燴	薑絲冬瓜		
		炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
		鄉下濃湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	貢丸湯	煮	南瓜玉米濃湯		
營	熱量(大卡):	797.6	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):	27.7	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):	24	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):	117.7	醣類(g):	118	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	114	醣類(g):	