

嘉華中學菜單及營養分析 108年10月第1周

日期	108/9/30		108/10/1		108/10/2		108/10/3		108/10/4		108/10/5	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	炸豬排	炒	蔥爆雞丁	燒	咖哩肉	煮	雞絲飯	炒	泡菜肉片	炒	鹽豬肉片
	燒	花生麵筋	炒	京醬肉片	蒸	原味燒賣	滷	滷蛋	炸	雞肉堡	炒	三色蛋
	炒	螞蟻上樹	燴	五更腸旺(不辣)	炸	蒜香豆腐酥	蒸	奶黃包	炒	碎脯蛋	拌	炸時蔬
	燴	燴刺瓜丸子	炒	絲瓜冬粉	拌	塔香海根			炒	黑胡椒銀芽	炒	豆皮高麗菜
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	燙	炒青菜
	煮	蔬菜菇菇湯	煮	竹筍湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌湯	煮	米苔目+仙草	煮	芹香貢丸湯
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	811.2
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.6
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	24.2
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	117.1	醣類(g):	117.9	醣類(g):	117.1	醣類(g):	115
星期	星期一		星期二		星期五		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	麻油雞	滷	紅燒肉丁	炒	茄汁炒飯	滷	滷肉塊	滷	蜜汁雞塊		
	炸	日式蒸蛋	炸	喜相逢	炸	卡啦雞腿	燒	糖醋魚丁	炸	花枝丸		
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	咖哩洋芋	滷	滷黑輪條	炸	薯條	炒	金莎杏鮑菇		
	滷	五香豆干	炒	紅蘿蔔炒針菇			煮	白菜滷	炒	三色蛋		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	紫菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	玉米蛋花湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	826.4	熱量(大卡):	806	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):	22	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):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	

**嘉華中學菜單及營養分析 108年10月第2周**

日期	108/10/7		108/10/8		108/10/9		108/10/10		108/10/11		108/10/12	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	<b>沙茶豬柳</b>	炸	<b>糖醋排骨</b>		<b>泡菜肉片</b>	燴	<b>雙十國慶</b>	滷		燒	
	炸	芋頭餅	蒸	珍珠丸子		柳葉魚	滷		炸		炸	
	蒸	開陽胡瓜	燒	麻油杏鮑菇		麻婆豆腐	蒸		燒		炒	
	炒	日式蒸蛋	燴	炸南瓜		三彩筍絲	炒		炒		炒	
	炒	炒青菜	炒	炒青菜		炒青菜			煮		煮	
	煮	冬瓜山粉圓	煮	玉米濃湯		芋圓甜湯						
營	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	815		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	30.5	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	24	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27.1	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115.5	醣類(g):	112	醣類(g):		醣類(g):		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>麻油雞</b>	滷	<b>香菇雞</b>		<b>炸雞腿</b>	燒		滷			
	炸	麥克雞塊	炸	薯條		紅蘿蔔炒蛋	蒸		炸			
	燒	高麗菜捲	炒	炒雙菇		台北米血糕	炒		炒			
	炒	培根銀芽	燴	燴刺瓜		塔香茄子	炒		炒			
	炒	炒青菜	炒	炒青菜		炒青菜	炒		炒			
	煮	刺瓜湯	煮	蘿蔔湯		豆腐湯	煮		煮			
營	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	807	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):		熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	117.5	醣類(g):	100	醣類(g):		醣類(g):	100	醣類(g):	

**嘉華中學菜單及營養分析 108年10月第3周**

日期	108/10/14		108/10/15		108/10/16		108/10/17		108/10/18		108/10/19	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	<b>橙汁排骨</b>	煮	<b>雞絲飯</b>	燒	<b>蒜泥白肉</b>	燒	<b>芝麻雞丁</b>	燒	<b>豉汁排骨</b>	炒	<b>蒙古肉片</b>
	炸	花枝丸	炸	芋頭餅	炸	鹽酥甜不辣	炸	玉米可樂餅	炸	QQ棒	炸	炸薯餅
	炒	玉米炒肉沫	滷	蒸蛋	滷	高麗菜捲	燴	什錦鮑菇	燴	蠔油杏鮑菇	燒	麻婆豆腐
	燴	白菜滷			炒	青椒炒蛋	炸	脆皮豆腐酥	炒	拌乾絲	燴	燴冬瓜
	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	味噌魚脯湯	煮	蘿蔔湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	綜合甜湯	煮	榨菜肉絲湯
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):	808.2
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):	27.6
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):	25.4
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):	117.3
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	<b>軟兜里肌</b>	炒	<b>宮保雞丁</b>	炸	<b>日式豬排</b>	滷	<b>蘿蔔燒肉</b>	蒸	<b>蒸蔥油淋雞</b>		
	炸	秋刀魚	炸	甘梅地瓜	蒸	魯三角油豆腐	炸	黃金雞堡	炸	香腸		
	蒸	小瓜炒蛋	炒	胡瓜貢丸片	炒	小瓜平菇	燒	鹹蛋苦瓜	滷	滷海帶片		
	炒	桂竹飄香	炒	塔香海茸	燴	薑絲海芽	煮	白菜滷	炒	香菇花蒲		
	炒	炒青菜	燙	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	香菇雞湯	煮	柴魚紫菜湯	煮	紅豆湯	煮	芹香貢丸湯	煮	金茸三絲湯		
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 108年10月第4周

日期	108//10/21		108//10/22		108//10/23		108//10/24		108//10/25		108//10/26	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷雞腿	炒	泡菜肉片	燒	白醬義大利醬麵	炸	鹽酥雞	滷	滷肉飯	燴	咖哩雞
	炸	甘梅地瓜	炸	山藥捲	蒸	紅燒雞翅腿	燒	三杯杏鮑菇	炸	炸薯條	炸	章魚燒
	炒	翠綠鮑菇	蒸	蒸蛋	拌	麵包	滷	滷黑豆干	炒	白菜滷	燒	翠綠平菇
	炒	沙茶空心菜	炒	黑胡椒豆芽菜	炒		炒	木須高麗菜	滷	滷豆包	炒	芋頭四色
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒		炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
	煮	蘿蔔湯	煮	紫菜吻仔魚湯	煮	羅宋湯	煮	香菇雞湯	煮	仙草蜜	煮	冬瓜排骨酥湯
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):	822.5
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):	28.2
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):	26.5
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):	117.8
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	洋蔥豬柳	燒	三杯雞	燒	紅燒肉	炸	鐵路豬排	燒	蜜汁排骨		
	炸	鹹酥魚	炸	微笑薯餅	炸	麥克雞塊	炒	柳葉魚	炒	蔬菜炒蛋		
	蒸	香蔥碎脯蛋	炒	桂竹飄香	炒	螞蟻上樹	炒	筍茸肉沫	拌	涼拌海根		
	燒	木須豆腐	燙	蒜燙地瓜葉	燴	胡瓜金針露	煮	塔香茄子	炒	燴刺瓜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	海芽味噌湯	煮	白木耳蓮子湯	煮	青菜蛋花湯	煮	芹香貢丸湯	煮	冬菜冬粉湯		
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10月第5周

日期	108/10/28		108/10/29		108/10/30		108/10/31		108/11/1		108/11/2	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	<b>滷肉塊</b>	炒	<b>泡菜肉片</b>	燒	<b>麻油雞</b>	<b>筍干滷肉</b>					
	炸	黃金雞堡	蒸	蒸蛋	炸	香酥薯餅	紅蘿蔔炒蛋					
	滷	蔥燒麵筋	炸	麥克雞塊	燴	涼拌豆腐	沙茶杏鮑菇					
	炒	木須高麗菜	炒	炒什錦	炒	三杯米血	豆皮白菜					
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒青菜					
	煮	味噌魚脯海芽湯	煮	玉米濃湯	煮	綠豆脆圓湯	香菇竹筍湯					
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):		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):	28	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	27	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):		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	<b>橙汁肉丁</b>	滷	<b>滷雞塊</b>	炒	<b>京醬肉片</b>	<b>炸雞腿</b>					
	炸	喜相逢	炸	春捲	烤	香腸	翠綠杏鮑菇					
	炒	洋蔥炒蛋	燴	洋蔥甜不辣	燒	蠔油針菇	滷水晶餃					
	炒	炒地瓜葉	滷	滷白菜	炒	豆皮高麗菜	絲瓜麵線					
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒青菜					
	煮	排骨酥湯	煮	蔬菜湯	煮	味噌湯	紫菜蛋花湯					
營	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):	108.4	熱量(大卡):	252.9	熱量(大卡):	807	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):	117.5	醣類(g):		醣類(g):	