

嘉華中學菜單及營養分析 108年3月第1周

日期	108/3/4		108/3/5		108/3/6		108/3/7		108/3/8		108/3/9	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	日式拉麵	滷	滷雞腿	炸	日式豬排	滷	香菇雞	煮	皮蛋瘦肉粥	燒	麻油雞
	燒	紅燒豬排	燒	咖哩洋芋	燴	五更常旺	炸	喜相逢	炸	韓式雞排	蒸	清蒸鱒斑
	蒸	蒸肉圓	炒	蔥花蛋	炒	螞蟻上樹	燒	紅燒油腐	蒸	鮮奶饅頭	炸	香酥甜不辣
			燴	鮮菇雙色	炒	豆皮花椰菜	燴	三元及弟	燴	西芹貢丸	炒	如意豆芽
	炒	炒油菜	炒	炒菠菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒高麗菜			炒	炒山萵蒿
			煮	珍珠奶茶	煮	筍絲蛋花湯	煮	土魷魚粳湯			煮	蘿蔔排骨湯
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) :	814	熱量(大卡) :	776
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) :	24	蛋白質(g) :	25
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	25.3	脂肪(g) :	24.8	脂肪(g) :	25.3	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.1	醣類(g) :	116	醣類(g) :	117.9	醣類(g) :	121	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	燒	糖醋排骨	滷	筍干滷肉	炸	無骨香雞排	滷	滷肉燥	燒	咖哩肉		
	炒	叻仔魚炒蛋	炸	炸花枝排	炒	玉米火腿丁肉絲	炸	紅豆麻糬燒	炸	香酥龍鳳腿		
	拌	蒜拌海根	炒	客家小炒	滷	滷蛋	炒	炒三絲	炒	碎脯蛋		
	炒	爆炒花菜	燙	地瓜葉	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	酸菜平菇	炒	白醬青花菜		
	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	木須高麗菜	炒	炒地瓜葉	炒	白菜滷		
	煮	結頭菜丸子湯	煮	綠豆湯	煮	玉米濃湯	煮	芹香貢丸湯	煮	海芽蛋花湯		
營	熱量(大卡) :	729	熱量(大卡) :	804.5	熱量(大卡) :	839.4	熱量(大卡) :	835	熱量(大卡) :	806.3	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) :	27	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24.9	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	25.5	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	100	醣類(g) :	118	醣類(g) :	121	醣類(g) :	121	醣類(g) :	117.1	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 108年3月第2周

日期	108/3/11		108/3/12		108/3/13		108/3/14		108/3/15		108/3/16	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	鹹豬肉片	燒	淡水紅燒肉	炸	炸雞腿	滷	紅槽肉	蒸	雞肉絲飯	煮	義大利麵
	燒	番茄炒蛋	炸	炸薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	福州丸子	滷	滷蛋	炸	卡啦雞腿
	炸	麥克雞塊	燒	紅燒豆腐	炒	開陽筍絲	燒	紅燒百頁	滷	三角油豆腐	蒸	奶皇包
	炒	銀芽雞絲	炒	爆炒黑輪	炒	速炒玉米粒	炒	蒜香菠菜				
	炒	炒高麗菜	炒	炒刺瓜	炒	炒青江菜	炒	炒大白菜	炒	山茼蒿菜	炒	炒高麗菜
	煮	冬瓜粉圓	煮	鄉下濃湯	煮	筍片排骨湯	煮	味噌魚脯湯	煮	蘿蔔丸子湯	煮	紫菜湯
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) :	827
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) :	27
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) :	119
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	泡菜肉片	蒸	蔥油雞	炒	蒙古肉片	炸	炸雞翅		
	炸	香酥薯餅	蒸	蒸燒賣	烤	香腸	炸	鹽酥甜不辣	蒸	珍珠丸子		
	燴	酸菜平菇	燒	茄汁羅勒米血	滷	翠綠鮮菇	燒	咖哩洋芋	炒	玉米炒蛋		
	滷	滷水晶餃	燴	香菇花蒲	炒	黑胡椒銀芽	蒸	蒸蛋	炒	脆炒高麗菜		
	炒	炒小蘿蔓	炒	炒地瓜葉	炒	炒高麗菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜		
	煮	冬瓜排骨酥湯	煮	翡翠湯	煮	蛋花湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	香菇雞湯		
營	熱量(大卡) :	813.2	熱量(大卡) :	812	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) :	26.5	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) :	26	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) :	118	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3月第3周

日期	108/3/18		108/3/19		108/3/20		108/3/21		108/3/22		108/3/23	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	宮保雞丁	燒	泡菜肉片	燴	黑胡椒豬柳	燒	糖醋雞丁	煮	肉粳飯	炸	鹽酥雞
	蒸	日式蒸蛋	蒸	珍珠丸子	炸	黃金雞堡	燴	沙茶雙鮮	炸	卡拉雞腿	滷	海結滷豆輪
	炸	地瓜薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	油豆腐鑲肉	炸	麥克雞塊	蒸	鮮奶饅頭	炒	翠綠黑輪
	燴	白菜金針露	拌	涼拌豆腐	炒	速炒洋芋	炒	豆皮高麗菜			炒	洋芋四色
	炒	小蘿蔓	炒	炒空心菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒菠菜	炒	炒豆芽菜	炒	炒蚵白菜
	煮	鄉下濃湯	煮	味噌湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	紅豆紫米湯			煮	油腐貢丸湯
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) :	807	熱量(大卡) :	730
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) :	28	蛋白質(g) :	26
分	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	112	醣類(g) :	116	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.5	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	滷	海結滷肉	炒	台式炒麵	燒	蜜汁排骨	燒	乳香雞丁	燒	照燒肉片		
	炒	豆鼓吻仔魚	滷	雞塊	炒	蕃茄炒蛋	炸	蛋黃芋仔丸	烤	烤香腸		
	炸	微笑薯餅	炸	鹽酥甜不辣	炒	鐵板冬粉	炒	翠綠杏鮑菇	炸	蘿蔔絲餅		
	炒	玉米炒蛋			滷	白菜滷	炒	洋蔥炒蛋	炒	塔香海根		
	炒	炒菠菜	炒	青江菜	炒	炒青花菜	炒	炒油菜	炒	地瓜葉		
	煮	冬瓜茶山粉圓	煮	紫菜蛋花湯	煮	蔬菜湯	煮	玉米濃湯	煮	翡翠蛋花湯		
營	熱量(大卡) :	801	熱量(大卡) :	785	熱量(大卡) :	733	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) :	25	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) :	102	醣類(g) :	115	醣類(g) :	100	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 108年3月第4周

日期	108/3/25		108/3/26		108/3/27		108/3/28		108/3/29		108/3/30	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	焗肉	滷	滷雞塊	煮	雞肉飯	燒	泰式甜辣雞	炸	日式豬排	煮	義大利麵
	炸	玉米可樂餅	炸	甘梅地瓜	滷	油腐鑲肉	烤	烤香腸	燒	蕃茄炒蛋	炸	花枝排
	煲	沙茶豆腐煲	炒	筍香炒蛋	蒸	豆瓣桂竹筍	炒	薑絲豆腸	燴	翠綠雙菇		小麵包
	炒	爆炒花菜	炒	炒小蘿蔓菜			燴	黃瓜鮮燴	炒	木須高麗菜		
	炒	炒高麗菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒菠菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜
	煮	紫菜蛋花湯	煮	綠豆湯	煮	味噌湯	煮	酸辣湯	煮	玉米濃湯	煮	蘿蔔豆皮湯
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) :	795
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) :	27
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) :	25
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) :	115.5
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期三	
晚餐	燒	三杯雞	炒	黑胡椒豬柳	滷	香菇雞	滷	瓜仔肉	燒	泡菜雞丁		
	炒	蔥花培根蛋	炸	章魚燒丸	炸	柳葉魚	蒸	翡翠菜捲	滷	紅燒豆包		
	炒	開陽白菜	蒸	蒸蛋	炒	塔香海根	炒	玉米絞肉	炸	山藥捲		
	炒	枸杞菠菜	炒	炒A菜	炒	鮮菇花椰菜	炸	椒鹽甜不辣	炒	三彩筍絲		
	炒	炒油菜	炒	炒菠菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	燙小蘿蔓菜		
	煮	蘿蔔排骨湯	煮	南瓜濃湯	煮	排骨酥湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	紫菜蛋花湯		
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) :	