

嘉華中學菜單及營養分析 108年4月第1周

日期	108/4/1		108/4/2		108/4/3		108/4/4		108/4/5		108/4/6	
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	炒	台式炒麵	滷	蠔油雞腿	兒童節		清明連假			
	炸	薯條	炸	日式豬排	炒	紅蘿蔔炒蛋						
	燒	鐵板豆腐	燒	紅燒獅子頭	燒	珍菇麵筋						
	炒	黑胡椒豆芽			炒	培根高麗菜						
	炒	炒蚵白菜	炒	炒油菜	炒	空心菜						
	煮	味噌湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	玉米濃湯						
營	熱量(大卡) :	820	熱量(大卡) :	838	熱量(大卡) :	803						
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	24						
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	28	脂肪(g) :	27						
析	醣類(g) :	118.5	醣類(g) :	119	醣類(g) :	116						
星期	星期一		星期二		星期三							
晚餐	炒	鹽豬肉片	燒	麻油雞	燒	咖哩肉						
	炸	麥克雞塊	炒	糖醋豆雞	炸	蛋黃芋仔丸						
	炒	碎脯蛋	炒	金莎杏鮑菇	燴	黃瓜鮮燴						
	炒	塔香海茸	炒	彩色什錦	炒	白菜滷						
	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	燙	燙地瓜葉						
	煮	冬瓜排骨湯	煮	紅豆湯	煮	榨菜肉絲湯						
營	熱量(大卡) :	808.3	熱量(大卡) :	807	熱量(大卡) :	838						
養	蛋白質(g) :	26.1	蛋白質(g) :	28.5	蛋白質(g) :	27.5						
分	脂肪(g) :	25.1	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	28						
析	醣類(g) :	119.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119						

嘉華中學菜單及營養分析 108年4月第2周

日期	108/4/8		108/4/9		108/4/10		108/4/11		108/4/12		108/4/13	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	梅干扣肉	炒	彩虹炒飯	炸	賞鮮雞排	滷	滷雞塊	煮	皮蛋瘦肉粥	炒	泡菜肉片
	滷	滷鵪蛋	滷	茶香雞腿	炒	番茄炒蛋	炒	黑胡椒肉絲	蒸	紅糖饅頭	炸	麥克雞塊
	蒸	珍珠丸子	炸	薯餅	炒	培根花菜	煮	關東煮	炸	鐵路豬排	炒	銀芽雞絲
	炒	開陽胡瓜			滷	滷甜不辣	燴	金莎杏鮑菇			炒	木須高麗菜
	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒蚵白菜
	煮	鄉下濃湯	煮	蘿蔔湯	煮	冬瓜粉圓湯	煮	芹香貢丸湯			煮	酸辣湯
營	熱量(大卡) :	813.4	熱量(大卡) :	807.8	熱量(大卡) :	795.2	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	806
養	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	26.5	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	25
分	脂肪(g) :	25.8	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26
析	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	118.6	醣類(g) :	118.3	醣類(g) :	118.7	醣類(g) :	119	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	炒	九層塔炒鴨	燒	咖哩雞	滷	蜜汁雞排	燒	三杯雞	炒	蠔油肉片		
	滷	水晶餃	炸	金黃雞堡	炒	京醬肉絲	炸	章魚燒	炸	春雞白玉捲		
	炒	蔥花蛋	燒	麻婆豆腐	蒸	蒸燒賣	滷	滷蛋	滷	滷什錦		
	炒	高麗菜	炒	蛋酥白菜	燴	翠綠雙菇	炒	螞蟻上樹	炒	薑絲海芽		
	炒	蚵白菜	炒	蒜拌地瓜葉	炒	燙小蘿蔓	炒	炒油菜	炒	炒空心菜		
	煮	翡翠蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	香菇雞湯	煮	味曾湯	煮	紫菜湯		
營	熱量(大卡) :	798.7	熱量(大卡) :	814.5	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	808	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	25.7	脂肪(g) :	24.4	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 108年4月第3周

日期	108/4/15		108/4/16		108/4/17		108/4/18		108/4/19		108/4/20	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	糖醋雞丁	炒	鹽豬肉片	滷	滷雞腿	燙	蒜泥白肉	燴	鴨肉粳飯	煮	麻醬麵
	炸	章魚燒	蒸	珍珠丸	炸	糯米捲	炒	金莎苦瓜	滷	滷蛋	炸	炸雞塊
	滷	滷海結鴿蛋	炒	蕃茄炒蛋	燒	鐵板豆腐	炒	桂竹飄香	蒸	奶皇包	滷	海帶豆干
	拌	涼拌豆腐	炒	豆皮白菜	炒	三杯杏鮑菇	炒	沙茶空心菜				
	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒	爆炒青花菜	炒	炒蚵白菜	炒	高麗菜	炒	炒油菜
	煮	紫菜蛋花湯	煮	酸菜鴨湯	煮	QQ紅豆湯(脆圓)	煮	香菇雞湯			煮	餛飩湯
營	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	817.2	熱量(大卡) :	788.3	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	25
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	25
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	118	醣類(g) :	115	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	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	滷	蘿蔔滷肉	炒	泰式甜辣雞	炒	照燒肉片	燒	蘑菇雞丁	燒	泡菜肉片		
	炸	薯條	炸	炸香腸	炸	花枝丸子	滷	油腐鑲肉	炸	鹽鯖片		
	炒	豆瓣桂竹筍	燒	金莎杏鮑菇	炒	玉米粒炒肉沫	炒	彩色什錦	炒	開陽鮮筍絲		
	滷	五香豆干	炒	炒雙鮮	煮	關東煮	燴	絲瓜冬粉	燴	蜜汁甜不辣		
	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜	炒	炒高麗菜	炒	炒地瓜葉	燙	燙小蘿蔓		
	煮	南瓜濃湯	煮	油腐味噌湯	煮	鄉下濃湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	820.4	熱量(大卡) :	791.8	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	822	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) :	30	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	115	醣類(g) :	119	醣類(g) :	115.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 108年4月第4周

日期	108/4/22		108/4/23		108/4/24		108/4/25		108/4/26		108/4/27	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	紅燒淡水肉丁	蒸	雞肉飯	炒	宮保雞丁	炒	泡菜肉片	蒸	台式炒麵	炸	香雞排
	炸	鹹酥雞	炸	春雞白玉捲	炸	章魚燒	炸	薯餅	滷	滷蛋	燒	蜜汁甜不辣
	炒	塔香海根	燒	蠔油針菇	炒	彩色什錦	炒	紅蘿蔔炒肉沫	滷	三角油豆腐	滷	滷味
	燴	絲瓜豆腐			燴	培根高麗菜	燒	紅燒百頁			燴	蛋酥白菜
	炒	爆炒油菜	炒	炒空心菜	炒	炒菠菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜
	煮	關東煮湯	煮	味噌湯	煮	冬瓜西米露	煮	紫菜蛋花湯	煮	蘿蔔丸子湯	煮	玉米濃湯
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	831	熱量(大卡) :	814	熱量(大卡) :	811	熱量(大卡) :	817.1	熱量(大卡) :	822.5
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	30	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	28.2
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26.3	脂肪(g) :	26.5
析	醣類(g) :	116	醣類(g) :	119.5	醣類(g) :	115	醣類(g) :	115	醣類(g) :	118.1	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	醬爆鴨	燒	花瓜滷雞	炒	蠔油肉片	燒	三杯雞	炸	京都肉排		
	炸	黃金雞堡	炒	蕃茄炒蛋	炸	炸香腸	炸	蛋黃芋仔丸	燴	翠綠魷魚		
	炒	速炒玉米粒	滷	水晶餃	燴	三元及弟	炒	桂竹筍炒肉絲	炒	西芹貢丸片		
	燙	燙小蘿蔓菜	炒	麻油米血	炒	螞蟻上樹	炒	酸菜豆腸	炒	如意豆芽		
	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒地瓜葉		
	煮	綠豆湯	煮	酸辣湯	煮	芹香貢丸湯	煮	四神湯	煮	結頭菜湯		
營	熱量(大卡) :	789	熱量(大卡) :	820.4	熱量(大卡) :	809	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	787.8	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	29	蛋白質(g) :	28.1	蛋白質(g) :	27.2	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	25.8	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	112	醣類(g) :	118.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	115	醣類(g) :	118.2	醣類(g) :	

