

嘉華中學菜單及營養分析 108年五月第1周

日期	108/4/29		108/4/30		108/5/1		108/5/2		108/5/3		108/5/4	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	滷肉燥	炸	日式豬排	炸	糖醋排骨酥	燴	醬爆鴨	滷	滷雞腿	滷	燻肉
	炒	炒雙鮮	燴	鐵板豆腐	炒	紅蘿蔔炒蛋	炸	章魚燒	燒	紅燒獅子頭	炸	馬蹄糕
	炒	玉米炒蛋	炒	洋芋四色	滷	滷味	蒸	蒸蛋	炒	炒三絲	炒	翠綠杏鮑菇
	炒	螞蟻上樹	炒	鮮菇雙色	燴	什錦白菜	炒	苦瓜鹹蛋	炒	沙茶豆皮高麗菜	炒	如意銀芽
	炒	炒莧菜	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒	炒空心菜	炒	炒油菜	炒	白菜滷
	煮	菜頭貢丸湯	煮	綠豆脆圓	煮	海芽味噌湯	煮	四神湯	煮	玉米濃湯	煮	海芽蛋花湯
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) :	806.3	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) :	27.1	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) :	25.5	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) :	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	炒	薑絲炒肉片	烤	黑胡椒豬柳	滷	貢丸肉燥	燒	三杯雞	燴	咖哩肉丁		
	炸	香腸	炸	可樂餅	炸	微笑薯餅	炒	韭香蛋	炸	麥克雞塊		
	滷	滷水晶餃	拌	蒜拌海根	炒	珍菇麵筋	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	螞蟻上樹		
	炒	銀芽雙色	燒	魚香茄子	燴	絲瓜豆簽	燒	百頁雪裡	燒	紅燒蘿蔔		
	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒油菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒蚵白菜		
	煮	冬瓜愛玉	煮	冬菜冬粉湯	煮	金茸三絲湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	芹香貢丸湯		
營	熱量(大卡) :	829	熱量(大卡) :	804.5	熱量(大卡) :	839.4	熱量(大卡) :	813	熱量(大卡) :	810	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) :	22	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) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	125	醣類(g) :	118	醣類(g) :	121	醣類(g) :	120	醣類(g) :	122	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 108年五月第2周

日期	108/5/6		108/5/7		108/5/8		108/5/9		108/5/10		108/5/11	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	三杯雞	燙	蒜泥白肉	炒	泡菜肉片	滷	魯肉飯	煮	白醬義大利麵	滷	滷雞腿
	炸	薯餅	炒	蔥花蛋	炸	薯條	蒸	蒸燒賣	炸	炸豬排	炸	麥克雞塊
	燴	麻婆豆腐	燴	鐵板冬粉	滷	滷杏鮑菇	燴	珍菇粿	烤	可頌麵包	拌	凉拌豆腐
	炒	速炒玉米粒	燴	白菜滷	炒	香菇花蒲	炒	空心菜			炒	洋芋四色
	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒莧菜
	煮	酸菜豬腸湯	煮	香菇雞湯	煮	酸辣湯	煮	椰香西谷米	煮	玉米濃湯	煮	冬瓜湯
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):	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):	25	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):	102	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	米血滷鴨	滷	洋芋滷肉	炸	卡拉雞腿	炒	蒙古肉片	炒	黑胡椒豬柳		
	炸	黃金雞堡	炒	炒三鮮	煮	關東煮	炸	炸糯米捲	炸	鹹酥魚		
	滷	滷蛋	炸	脆皮豆腐	炒	蕃茄炒蛋	燒	花生麵筋	煮	關東煮		
	燴	絲瓜豆皮	炒	沙茶芥藍	炒	培根銀芽	炒	蔥花蛋	炒	培根高麗菜		
	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	燙	地瓜葉	炒	炒蚵白菜		
	煮	芹香油腐湯	煮	翡翠湯	煮	綠豆湯	煮	海芽湯	煮	味噌湯		
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年五月第3周

日期	108/5/13		108/5/14		108/5/15		108/5/16		108/5/17		108/5/18	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷肉飯	炒	照燒肉片	滷	滷雞塊	燴	咖哩肉丁	燒	照燒雞丁	滷	筍干滷肉
	炸	玉米可樂餅	炒	速炒洋芋	炸	鹽鯖魚片	炒	碎脯蛋	炸	麥克雞塊	炸	章魚燒
	拌	塔香海根	蒸	日式蒸蛋	燴	麻婆豆腐	炸	糯米捲	滷	滷黑輪條	滷	紅燒油豆腐
	炒	蔥爆豆干	燴	黃瓜鮮燴	烤	焗烤花椰	滷	雙色蘿蔔丁	炒	培根高麗菜	炒	胡瓜貢丸片
	炒	炒高麗菜	炒	炒空心菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒油菜	炒	炒空心菜	炒	韭香豆芽菜
	煮	珍珠奶茶	煮	筍片湯	煮	排骨酥湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	刺瓜湯	煮	紅豆脆圓
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):	796	熱量(大卡):	797
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):	27.5	蛋白質(g):	26
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
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.5	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	紅燒肉丁	滷	瓜仔雞	蒸	雞肉絲飯(增量)			炒	鴨肉粳飯		
	炸	春雞白玉捲	炸	芋仔丸	滷	滷水晶餃			蒸	鮮奶饅頭		
	炒	韭香蛋	燴	開陽白菜					滷	滷蛋		
	燴	燴絲瓜	炒	玉米三色								
	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒莴菜			炒	炒青江菜		
	煮	玉米濃湯	煮	蟹絲翡翠蛋花湯	煮	芹香貢丸湯						
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	813	熱量(大卡):		熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.6	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	120	醣類(g):		醣類(g):	117.7	醣類(g):	

5/15-5/16第二次期中考

嘉華中學菜單及營養分析 108年五月第4周

日期	108/5/20		108/5/21		108/5/22		108/5/23		108/5/24		108/5/25	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	卡啦雞腿排	滷	梅干扣肉	炒	蔥爆雞丁	炒	蒙古肉片	煮	土魷魚粿飯	炒	九層塔炒鴨
	炒	蔥花培根蛋	炸	玉米可樂餅	煎	煎香腸	蒸	蒸蛋	蒸	肉包	炸	薯餅
	滷	紅燒獅子頭	炒	韭香蛋	炸	*綜合炸物	炸	柳葉魚	滷	滷蛋	滷	滷白菜
	滷	滷蘿蔔	拌	涼拌豆腐	燴	三色咖哩	炒	紅蘿蔔炒肉沫			炒	玉米三色
	炒	炒高麗菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜	炒	小蘿蔓菜	炒	炒豆芽菜	炒	炒油菜
	煮	紫菜蛋花湯	煮	刺瓜小丸子湯	煮	酸辣湯	煮	玉米濃湯			煮	仙草蜜
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):	792
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):	26
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):	24
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):	118
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	麻油肉片	燒	三杯雞塊	炒	鹹豬肉片	滷	酸菜鴨	炸	炸雞腿		
	炸	山藥捲	炒	針菇炒肉絲	炸	薯條	滷	油腐鑲肉	炒	翠綠甜不辣		
	滷	滷三角油腐	炸	炸QQ棒	燴	翠綠魷魚	燴	燴冬瓜	燴	魚香豆腐		
	炒	速炒玉米粒	燴	胡瓜豆皮	燴	白菜粿	拌	塔香海根	炒	豆皮高麗菜		
	炒	炒蚵白菜	炒	炒油菜	燙	燙地瓜葉	炒	炒莧菜	炒	炒青江菜		
	煮	冬瓜排骨湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	香菇雞湯	煮	冬瓜粉圓湯	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):	

*5/22週三中午綜合炸物:杏鮑菇+米血+甜不辣

嘉華中學菜單及營養分析 108年五月第5周

日期	108/5/27		108/5/28		108/5/29		108/5/30		108/5/31		108/6/1	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	培根炒飯	炸	無骨雞排	煮	白醬義大利麵	炒	蒙古肉片	蒸	雞肉飯(增量)	畢業典禮	
	滷	滷雞腿	炒	沙茶雙鮮	炸	香酥豬排	炸	黃金雞堡	滷	魯蛋		
	炸	銀絲捲	燒	薑絲豆腸	-	小麵包	燴	翠綠鮮菇				
			燒	三杯杏鮑菇			炒	豆皮高麗菜				
	炒	炒蚵白菜	炒	炒小蘿蔓	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜		
	煮	冬瓜西谷米	煮	筍干排骨湯	煮	玉米蛋花湯	煮	綠豆芋圓湯	煮	味噌湯		
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	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):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	117.9	醣類(g):	117.1	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	燴	蠔油雞丁	滷	梅干扣肉	滷	貢丸肉燥	滷	滷雞塊	滷	肉燥麵		
	炸	章魚燒	炒	苦瓜鹹蛋	炸	微笑薯餅	炸	甘梅地瓜	炸	花枝排		
	燴	古早味肉粿	炸	炸薯條	炒	芹香黑豆干丁	燒	香菇麵筋	蒸	奶黃包		
	炒	黑胡椒玉米	滷	紅燒蘿蔔	炒	魚香長豆	戴	塔香海茸				
	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒豆芽菜	炒	炒空心菜		
	煮	刺瓜湯	煮	南瓜濃湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	酸辣湯		
營	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	826.4	熱量(大卡):	736.9	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):	28.1	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):	27	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):	