

嘉華中學菜單及營養分析 106年六月第2周

日期	108/6/3		108/6/4		108/6/5		108/6/6		108/6/7		108/6/8	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷雞塊	滷	洋芋燒肉	滷	香菇雞	蒸	150g肉粽		端午連假		端午連假
	炸	芋仔丸	炸	柳葉魚	炸	薯餅	滷	紅燒雞腿				
	炒	蔥花碎脯蛋	拌	涼拌豆腐	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	肉絲蛋炒飯				
	炒	木須高麗菜	燴	白菜滷	炒	螞蟻上樹						
	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜				
	煮	玉米濃湯	煮	愛玉檸檬	煮	味噌豆腐湯	煮	蘿蔔貢丸湯				
營	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	817.2	熱量(大卡):	788.3	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	115	醣類(g):	118	醣類(g):		醣類(g):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期一		星期二	
晚餐	炒	蔥爆肉片	滷	米血滷鴨	炸	卡啦雞腿	炸	京都豬排				
	炸	白旗魚片	炸	麥克雞塊	滷	油腐鑲肉	炒	泡菜甜不辣				
	滷	滷獅子頭	燴	珍菇粿	炒	沙茶玉米粒	炒	絲絲入扣				
	滷	五香豆干	炒	如意銀芽	炒	塔香海茸	燴	塔香茄子				
	燙	燙小蘿蔓菜	炒	炒地瓜葉	炒	炒莧菜	炒	炒蚵白菜				
	煮	排骨酥湯	煮	菌菇蔬菜湯	煮	刺瓜魚丸湯	煮	筍干排骨湯				
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):		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):	26	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	100	醣類(g):		醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 108年六月第3周

日期	108/6/10		108/6/11		108/6/12		108/6/13		108/6/14		108/6/15	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	黑糊椒豬柳	滷	酸菜鴨	燒	三杯雞塊	炸	鐵路豬排	炒	台式炒麵	炸	日式炸豬排
	燒	紅燒油腐	炸	麥克雞塊	炒	翠綠魷魚	烤	烤香腸	炸	無骨雞排	炒	洋蔥炒蛋
	蒸	蒸蛋	炒	沙茶芥藍菜	煎	蔥花蛋	燒	紅燒麵筋			燒	薑絲豆腸
	炒	速炒玉米肉沫	炒	如意銀芽	炒	豆瓣筍茸	炒	培根炒高麗菜			燴	什錦鮑菇
	炒	炒青江菜	炒	炒油菜	炒	炒莧菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜	炒	炒蚵白菜
	煮	關東煮湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	紅豆脆圓湯	煮	貢丸湯	煮	芹香油豆腐湯	煮	味噌湯
營	熱量(大卡):	813.4	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	795.2	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	806.9	熱量(大卡):	108.4
養	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.1
分	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.9
析	醣類(g):	117.5	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.7	醣類(g):	117.1	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	滷肉燥	炸	炸雞腿	燒	紅燒肉	煮	咖哩肉丁	炒	蠔油肉片		
	炸	喜相逢	蒸	珍珠丸子	炸	春捲	炸	黃金雞堡	燒	丁香花生		
	燴	什錦粳	炒	蕃茄蛋	燴	麻婆豆腐	燴	燴刺瓜	炒	玉米炒蛋		
	滷	水晶餃	炒	蜜汁甜不辣	燴	絲瓜枸杞	炒	金莎杏鮑菇	炒	小瓜貢丸		
	炒	炒空心菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒青江菜	燙	燙地瓜葉	炒	炒油菜		
	煮	菌菇蔬菜湯	煮	冬瓜愛玉湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	筍絲蛋花湯	煮	香菇雞湯		
營	熱量(大卡):	798.7	熱量(大卡):	807.8	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	808	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.4	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	118.6	醣類(g):	117	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 108年六月第4周

日期	108/6/17		108/6/18		108/6/19		108/6/20		108/6/21		108/6/22	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	泡菜肉片	煮	義大利麵	蒸	蔥油雞塊	蒸	雞肉飯	燒	糖醋排骨	燴	蘑菇豬柳
	炸	薯餅	炸	日式豬排	炒	客家小炒	炸	春雞白玉捲	蒸	珍珠丸子	蒸	翡翠燒賣
	炒	玉米炒蛋	-	奶油麵包	炸	芋仔丸	滷	滷蛋	燒	蔥燒豆腐	炒	蔥花蛋
	燒	紅燒百頁			炒	紅蘿蔔肉沫			炒	翠綠雙菇	炒	塔香海茸
	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜	炒	炒高麗菜	炒	炒油菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒高麗菜
	煮	排骨酥湯	煮	貢丸湯	煮	金茸三絲湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	檸檬愛玉	煮	筍片湯
營	熱量(大卡):	791	熱量(大卡):	820.4	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	802.9	熱量(大卡):	777.9	熱量(大卡):	782
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	26
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	26
析	醣類(g):	118	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116	醣類(g):	116	醣類(g):	110	醣類(g):	111
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	酸菜鴨	煮	咖哩肉丁	炒	鹹豬肉片	滷	梅干扣肉	滷	雞腿		
	炸	香酥龍鳳腿	炒	玉米炒蛋	炸	黃金雞堡	拌	涼拌豆腐	炸	馬蹄糕		
	滷	香滷四角油腐	燴	關東煮	滷	滷海結鴿蛋	炸	甘梅地瓜	炒	金莎杏鮑菇		
	炒	開陽白菜	炒	筍茸肉絲	燴	魚板刺瓜	燴	燴絲瓜	炒	開陽白菜		
	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒莧菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒地瓜葉		
	煮	蘿蔔排骨湯	煮	味噌湯	煮	南瓜濃湯	煮	紅豆湯	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	112	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	116.9	醣類(g):	116	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 108年六月第5周

日期	108/6/24		108/6/25		108/6/26		108/6/27		108/6/28		108/6/29	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	皮蛋瘦肉粥	烤	烤雞腿	煮	麻醬麵	炸	韓式雞排				
	炸	黃金雞堡	炸	微笑薯餅	炸	鐵路豬排	燒	金莎杏鮑菇				
	蒸	肉包子	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	滷豆腐鑲肉	燴	茄汁羅勒米血				
			燴	鮑菇扒豆腐			滷	白菜滷				
	炒	青花菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜	炒	炒莧菜				
			煮	玉米濃湯	煮	香菇肉粳湯	煮	地瓜芋圓湯				
營	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	799.8	熱量(大卡):	796	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.2	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	116.5	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	三杯雞丁	炸	卡拉雞腿	炸	糖醋魚丁	蒸	雞肉飯(增量)				
	炸	蛋黃芋仔丸	燒	紅燒獅子頭	炒	銀芽雞絲	滷	魯蛋				
	滷	花生麵筋	燴	酸菜平菇	滷	百頁豆腐						
	炒	豆皮高麗菜	炒	胡瓜豆皮	燴	燴刺瓜						
	炒	炒小蘿蔓	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒蚵白菜				
	煮	筍絲蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	海芽味噌湯	煮	味噌湯				
營	熱量(大卡):	727	熱量(大卡):	804.5	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):		醣類(g):	

6/25 ~6/27期末考; 6/27-6/29高二畢旅