

嘉華中學菜單及營養分析 108年暑期輔導第1周

日期	2019/7/15		108/7/16		108/7/17		108/7/18		108/7/19		108/7/20	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	義大利肉醬麵	滷	香菇肉燥	滷	蠔油雞丁	炒	鹽豬肉片	煮	肉燥烏龍湯麵			
	炸豬排	炸	香酥花枝排	蒸	炸芋丸	炸	麥克雞塊	滷	滷雞腿			
	麵包點心	燒	蔥燒豆腐	炸	白菜滷	滷	花生麵筋	滷	滷蛋			
		炒	木耳燴鳳梨	煮	關東煮	炒	如意銀芽					
		炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒空心菜	炒	炒莧菜					
	芹香貢丸湯	煮	檸檬愛玉珍珠	煮	酸辣湯	煮	海芽味噌湯					
營	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	801	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	102	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102	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	咖哩雞	滷	蜜汁雞塊	炸	鐵路豬排	炸	鹽酥魚丁	燒	三杯雞			
	淋汁豆包	炒	京醬肉絲	蒸	蒸燒賣	炸	香滷杏鮑菇	蒸	蔥花蛋			
	蔥花蛋	拌	蒸蛋	燴	胡瓜貢丸片	蒸	花生米血糕	炸	玉米可樂餅			
	刺瓜羹	炒	螞蟻上樹	炒	鮮菇雙色	炒	紅蘿蔔炒絞肉	炒	木須高麗菜			
	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒	炒地瓜葉	炒	炒油菜	炒	炒空心菜			
	綠豆湯	煮	翡翠濃湯	煮	冬瓜山粉圓	煮	香菇雞湯	煮	竹筍排骨湯			
營	熱量(大卡):	755	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):	28.2	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):	25.1	脂肪(g):	22.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	103.8	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年暑期輔導第2周

日期	2019/7/22		108/7/23		108/7/24		108/7/25		108/7/26		108/7/27	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	泰式椒麻雞	滷	滷豬排	炒	黑胡椒豬柳	滷	蒜泥白肉	炒	夏威夷炒飯		
	蒸	金沙苦瓜	滷	滷油豆腐	炸	柳葉魚(彩虹香魚缺貨)	蒸	炸薯條	炸	無骨雞排		
	炒	玉米炒培根	蒸	香菇蒸蛋	燴	鐵板豆腐	炒	螞蟻上樹	滷	香滷杏鮑菇		
	燴	燴刺瓜	炒	木須高麗菜	炒	塔香茄子	炒	銀芽炒火腿絲				
	炒	炒油菜	炒	炒空心菜	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒地瓜葉		
	煮	玉米濃湯	煮	綠豆脆圓	煮	金茸三絲湯	煮	竹筍湯	煮	貢丸湯		
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):	
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):	
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):	
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	台式炒麵	蒸	蒸香菇雞	煮	米血滷鴨	滷	洋芋滷肉	煮	瓜仔雞		
	炸	香酥雞排	炸	馬蹄糕	燴	酸菜平菇	炸	麥克雞塊	炸	微笑薯餅		
	蒸	鮮奶饅頭	炒	開陽白菜	炒	碎脯蛋	炸	脆皮豆腐	蒸	紅燒獅子頭		
			炒	洋蔥炒蛋	炒	豆皮高麗菜	拌	高麗菜捲	煮	關東煮		
	炒	炒莧菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒空心菜	炒	炒芥藍菜		
	煮	海芽蛋花湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	仙草蜜	煮	蘿蔔湯	煮	紫菜吻仔魚湯		
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年暑期輔導第3周

日期	2019/7/29		108/7/30		108/7/31		108/8/1		108/8/2		108/8/3	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	蒸	雞肉絲飯	燒	蔥油雞塊	炒	京醬肉片	燒	瓜仔雞	炒	泡菜肉片		
	炸	玉米可樂餅	炒	針菇炒肉絲	炸	黃金雞堡	烤	烤香腸	炸	甘梅地瓜		
	滷	滷蛋	炸	香酥薯餅	炒	木耳燴鳳梨	蒸	日式蒸蛋	炒	九層塔炒蛋		
			炒	絲瓜冬粉	炒	玉米三色	炒	豆皮高麗菜	炒	黑胡椒豆芽		
	炒	炒青江菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒油菜		
	煮	貢丸湯	煮	綠豆薏仁芋圓	煮	味噌魚脯湯	煮	玉米濃湯	煮	愛玉珍珠		
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):	
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):	
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):	
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	洋蔥雞丁	燴	香菇肉粳飯	悶	咖哩雞	滷	米血滷鴨	滷	滷雞腿		
	炸	香酥海鮮派	炸	鐵路豬排	炸	鯧魚燒	炸	香酥龍鳳腿	煮	關東煮		
	燒	香滷油豆腐	蒸	燒賣	炒	洋蔥炒蛋	炒	速炒洋芋	炒	紅蘿蔔炒蛋		
	炒	開陽胡瓜			炒	塔香海茸	滷	高麗菜捲	炸	香酥杏鮑菇		
	燙	燙地瓜葉	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒空心菜	炒	炒青江菜		
	煮	味噌湯			煮	刺瓜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	翡翠湯		
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年暑期輔導第4周

日期	2019/8/5		108/8/6		108/8/7		108/8/8		108/8/9		108/8/10	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷貢丸肉燥	炸	咖哩肉	煮	義大利麵	滷	滷雞腿	滷	梅干扣肉		
	炸	炸薯條	滷	滷蛋	-	麵包	炸	玉米滑蛋	炸	炸芋餅		
	拌	魚香長豆	燴	黃瓜鮮燴	炸	麥克雞塊	燴	沙茶豆腐煲	拌	銀耳小瓜		
	炒	炒蚵白菜	炒	香酥龍鳳腿			炒	如意豆芽	炒	三色炒蛋		
	炒	炒高麗菜	炒	炒青江菜	炒		炒	炒空心菜	炒	炒蚵白菜		
	煮	竹筍湯	煮	紅豆脆圓		玉米濃湯	煮	芋圓湯	煮	香菇蘿蔔湯		
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.7	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	炸	和風腿排	蒸	粉蒸肉	烤	烤雞翅	炒	三杯雞	炒	麻油肉片		
	滷	金沙杏鮑菇	炸	三色蛋	炸	蛋黃芋丸	炸	甘梅地瓜	炸	喜相逢		
	蒸	三色炒蛋	炒	翠綠香腸	炒	螞蟻上樹	炒	黑胡椒豆干	燴	鮮菇雙色		
	燴	燴絲瓜	燒	紅燒蘿蔔	燴	咖哩三色	炒	塔香海茸	炒	紅蘿蔔肉沫		
	炒	炒空心菜	炒	炒芥藍菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒青江菜	炒	炒高麗菜		
	煮	四神湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	檸檬愛玉	煮	刺瓜湯	煮	翡翠蛋花湯		
營	熱量(大卡):	785	熱量(大卡):	789.4	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	114	醣類(g):	