

嘉華中學菜單及營養分析 108年12月第1周

日期	108/12/2		108/12/3		108/12/4		108/12/5		108/12/6		108/12/7	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	鹽酥雞	滷	梅干扣肉	燙	蒜泥白肉	煮	白醬義大利麵	燒	蜜汁雞塊	煮	土魷魚羹麵
	滷	油豆腐鑲肉	炸	麥克雞塊	炸	馬蹄糕	炸	卡啦雞腿	燒	酸菜百頁	炸	土魷魚塊
	燴	五更常旺	炒	九層塔炒蛋	炒	沙茶魷魚	炒	彩色什錦	炒	蕃茄炒蛋	滷	滷蛋
	炒	木須高麗菜	炒	白菜滷	炒	豆皮花菜			炸	蘿蔔絲餅		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜			炒	炒青菜		
	煮	珍珠奶茶	煮	玉米濃湯	煮	紅豆紫米湯	煮	羅宋湯	煮	味噌湯		
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):	801.2
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):	26.9
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.8
析	醣類(g):	118	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102	醣類(g):	117.6
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	蔥爆肉絲	燒	泰式甜辣雞	炸	雞塊	炒	咖哩雞柳	煮	皮蛋瘦肉粥		
	炸	蝦仁捲	炸	柳葉魚	滷	滷海結鴿蛋	炸	薯餅	炸	日式豬排		
	滷	香蔥菜脯蛋	滷	水晶餃	炸	鹽酥甜不辣	炒	蔥花蛋	蒸	銀絲捲		
	炒	醬燒麵腸	炒	炒三絲	炒	玉米粒炒肉沫	炒	鐵板冬粉				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	香菇雞湯	煮	結頭排骨湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	南瓜濃湯				
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12月第2周

日期	108/12/9		108/12/10		108/12/11		108/12/12		108/12/13		108/12/14	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	雞絲飯	燴	南洋咖哩肉	燒	三杯雞	燒	軟兜里肌	燒	黑胡椒豬柳	燒	糖醋肉丁
	炸	蝦仁卷	炸	麥克雞塊	滷	滷蛋	燒	珍菇麵筋	炸	章魚燒	炸	薯餅
	拌	涼拌豆腐	燴	金莎杏鮑菇	炸	香酥甜不辣	燒	紅燒獅子頭	炒	紅蘿蔔炒肉沫	煮	關東煮
	炒	炒青菜	炸	蒜味豆腐酥	炒	爆炒高麗菜	炒	黑胡椒銀芽	燒	蔥燒豆腐	炒	雪菜麵腸
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
	煮	椰香西米露	煮	紫菜蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	珍菇湯	煮	南瓜濃湯
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):	808.2
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):	27.6
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):	25.4
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):	117.3
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	酸菜鴨	炒	鹽豬肉片	燒	麻油雞	燒	薑母鴨	炸	無骨雞排		
	炸	花枝排	蒸	珍珠丸子	炸	香腸	炸	椒鹽杏鮑菇	滷	滷黑輪條		
	炒	蔥花蛋	燴	珍菇粿	滷	滷海結	燴	浮水魚糰	炒	紅蘿蔔炒蛋		
	炒	黑胡椒玉米肉沫	炒	炒三絲	炒	青花菜	炒	螞蟻上樹	燴	燴冬瓜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	金茸三絲湯	煮	鄉下濃湯	煮	冬瓜魚丸湯	煮	結頭菜湯	煮	綠豆湯		
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12月第3周

日期	108/12/16		108/12/17		108/12/18		108/12/19		108/12/20		108/12/21	
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	燒	咖哩肉	滷	滷雞腿	炸	日式豬排	煮	白醬義大利麵	炒	夏威夷炒飯
	炸	紅豆麻糬燒	炸	薯餅	炸	地瓜薯條	燒	五更常旺	炸	賞鮮雞排	炸	雞腿
	滷	高麗菜捲	燴	筍絲粿	蒸	蒸蛋	燴	洋芋四色	炸	炸芋餅	蒸	蒸肉圓
	燴	豆皮白菜	炒	冬瓜火腿	炒	培根高麗菜	炒	沙茶金菇				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜			炒	炒青菜
	煮	紫菜蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌鮮魚湯	煮	冬瓜排骨酥湯	煮	芋圓湯	煮	貢丸湯
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):	822.5
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):	28.2
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):	26.5
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):	117.8
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	蠔油肉片	燒	當歸鴨	煮	魯肉飯	炸	雞塊	燴	黑胡椒豬柳		
	炸	黃金雞堡	烤	香腸	蒸	蟹黃燒賣	燴	蜜汁甜不辣	炸	玉米可樂餅		
	炒	玉米炒蛋	炸	香酥QQ棒	滷	滷四角黑豆干	炒	蕃茄炒蛋	燴	酸菜平菇		
	炒	木須高麗菜	炒	爆炒花菜	炒	塔香海根	炒	螞蟻上樹	滷	白菜滷		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	榨菜肉絲湯	煮	綠豆地瓜湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	蘿蔔湯	煮	味噌湯		
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12月第4周

日期	108/12/23		108/12/24		108/12/25		108/12/26		108/12/27		108/12/28	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	咖哩雞	炒	蒜泥白肉	煮	黑胡椒豬肉麵	滷	蘿蔔滷肉	燒	麻油雞	炒	泡菜肉片
	炸	喜相逢	炸	練乳銀絲卷	炸	無骨雞排	炸	炸茄子	烤	烤香腸	炸	黃金雞堡
	蒸	日式蒸蛋	燴	三色咖哩	蒸	豆沙包	炒	培根高麗菜	炒	蕃茄炒蛋	炒	爆炒花菜
	炒	豆皮高麗菜	炒	沙茶豆腐煲			炒	速炒玉米	炒	蒜香菠菜	燴	鐵板冬粉
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
	煮	貢丸片湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌湯	煮	綠豆地瓜脆圓	煮	關東煮湯
	營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	795	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	820	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	29
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26
析	醣類(g):	118	醣類(g):	115.5	醣類(g):	118.5	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116.9	醣類(g):	120
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	洋蔥蜜汁排骨酥	滷	滷雞腿	滷	滷肉燥	燒	梅汁燒雞	炸	日式豬排		
	炸	炸薯條	炸	蘿蔔絲餅	炸	章魚燒	炸	三角薯餅	燒	紅燒獅子頭		
	炒	塔香海根	炒	沙茶魷魚	炒	碎脯蛋	滷	油豆腐鑲肉	炒	紅蘿蔔炒肉沫		
	燴	彩色什錦	炒	黑胡椒豆芽	炒	洋蔥培根	炒	沙茶西芹	炒	開陽白菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	結頭菜排骨湯	煮	蘿蔔黑輪湯	煮	冬瓜湯	煮	香菇肉粳湯	煮	玉米濃湯		
	營	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	838	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	804	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	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):	28	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	116.7	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):	116	醣類(g):	

