

嘉華中學菜單及營養分析 109年1月第1周

日期	108/12/30		108/12/31		109/1/1		109/1/2		109/1/3		109/1/4	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐						元旦假期	燒	三杯雞	煮	皮蛋瘦肉粥	滷	滷雞塊
							炸	章魚燒	炸	日式豬排	炒	蕃茄炒蛋
							炒	洋芋四色	蒸	奶皇包	炸	薯條
							炒	培根青花			炒	螞蟻上樹
							炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
							煮	結頭菜湯			煮	椰果奶茶
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	820	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	830
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	29
分	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26
析	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		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	紅燒肉	炒	醬爆肉片		
							炒	紅蘿蔔炒蛋	炸	炸麥克雞塊		
							炸	香酥薯餅	燴	鮮燴杏鮑菇		
							燒	百頁雪里	炒	雙色花菜		
							炒	炒青菜	炒	炒青菜		
							煮	翡翠叻仔魚湯	煮	白菜豆腐湯		
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	117.5	醣類(g):	116	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年1月第2周

日期	109/1/6		109/1/7		109/1/8		109/1/9		109/1/10		109/1/11	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷雞腿	炒	宮保雞丁	燴	義大利紅醬麵	滷	燻肉	煮	咖哩雞		
	炸	甘梅地瓜	炸	喜相逢	炸	無骨雞排	炸	香酥甜不辣	蒸	蒸蛋		
	炒	金莎杏鮑菇	滷	關東煮		小餐包	炒	玉米炒蛋	炒	塔香海根		
	炒	培根青花	炒	蠔油桂竹筍			燴	開陽白菜	燒	紅燒獅子頭		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青花菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	酸辣湯	煮	結頭菜湯	煮	香菇雞湯	煮	翡翠蛋花湯		
營	熱量(大卡):	825	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):	117.5	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	煮	薑母鴨	滷	肉燥飯	燒	黑胡椒豬柳	燒	糖醋肉丁	炸	金黃腿排		
	炸	香腸	炸	薯條	炸	花枝丸子	炸	玉米可樂餅	蒸	蒸燒賣		
	炒	蕃茄炒蛋	炒	咖哩洋芋	燴	沙茶豆腐煲	滷	蜜汁豆干	炒	鐵板冬粉		
	蒸	高麗菜捲	炒	玉米炒蛋	炒	三彩筍絲	炒	如意銀芽	炒	爆炒花菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜湯	煮	味噌湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	綠豆湯	煮	貢丸湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	825	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	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):	25	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 109年1月第3周

日期	109/1/13		109/1/14		109/1/15		109/1/16		109/1/17		109/1/18	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	麻油雞	炸	卡啦雞排	炒	蒙古肉片	炒	泡菜肉片				
	炸	芋仔餅	滷	瓜仔肉燥干丁	炒	蕃茄蛋	炸	香酥薯餅				
	滷	關東煮	拌	涼拌豆腐	炸	章魚燒	蒸	蒸蛋				
	炒	蒜香菠菜	炒	豆皮高麗菜	炒	彩色什錦	炒	螞蟻上樹				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	玉米濃湯	煮	紅豆紫米湯	煮	芹香貢丸湯	煮	海芽味噌湯				
	營養	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	736.9	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):		熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	121	醣類(g):	118	醣類(g):		醣類(g):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	滷肉塊	炒	京醬肉絲	燒	三杯雞						
	炸	麥克雞塊	炸	薯條	滷	油豆腐鑲肉						
	蒸	蒸珍珠丸子	炸	紅豆麻糬燒	炒	黑糊椒玉米肉沫						
	炒	爆炒白花椰菜	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	培根銀芽						
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜						
	煮	海芽蛋花湯	煮	結頭菜湯	煮	榨菜肉絲湯						
	營養	熱量(大卡):	102	熱量(大卡):	108.4	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):		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):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	27	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年2月第1周 - 寒輔-

日期	109/2/3		109/2/4		109/2/5		109/2/6		109/2/7		109/2/8	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	蒜泥白肉	蒸	雞肉絲飯	燴	黑胡椒豬柳	炸	鹽酥雞塊	燒	蜜汁排骨		
	蒸	日式蒸蛋	滷	水晶餃	炸	糖醋魚丁	滷	油豆腐鑲肉	拌	涼拌豆腐		
	炸	薯條	蒸	奶皇包	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	滷蛋	炒	鐵板冬粉		
	燒	爆炒青花			炒	爆炒豆干片	炒	三杯海茸	滷	桂竹飄香		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	排骨酥湯	煮	蘿蔔湯	煮	紅豆湯	煮	南瓜濃湯	煮	結頭排骨湯		
	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):
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):	
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	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	滷	蘿蔔滷肉	燒	醬爆鴨	煮	義大利紅醬麵	燒	照燒肉片	燒	乳香雞丁		
	炒	翠綠魷魚	炸	蘿蔔絲餅	炸	無骨雞排	炸	章魚燒	烤	烤香腸		
	炸	馬蹄糕	炒	蒸南瓜	蒸	鮮奶饅頭	炒	銀芽雞絲	炒	豆皮花椰		
	炒	沙茶玉米粒	炒	木須高麗菜			燴	黃瓜鮮燴	滷	紅燒百頁豆腐		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	綠豆湯	煮	海芽蛋花湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	玉米濃湯	煮	椰香西米露		
	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 109年2月第2周

日期	109/2/10		109/2/11		109/2/12		109/2/13		109/2/14		109/2/15	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐			滷	洋芋燒肉	滷	雞腿	燒	泡菜肉片	炸	日式豬排	燒	三杯雞
			炸	芋仔餅	炸	麥克雞塊	炸	柳葉魚	燒	蕃茄炒蛋	炸	魷魚排
			蒸	蒸蛋	炒	鐵板豆腐	炸	香酥杏鮑菇	煮	關東煮	炒	蔥花培根蛋
			炒	培根銀芽	炒	炒青江菜	炒	玉米炒蛋	炒	爆炒花菜	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	蘿蔔排骨酥湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	紅豆湯	煮	鄉下濃湯	煮	芋圓甜湯
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	793	熱量(大卡) :	798	熱量(大卡) :	838	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	817.1
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	28	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26.3
析	醣類(g) :		醣類(g) :	115	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	119	醣類(g) :	116	醣類(g) :	118.1
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐			炒	黑胡椒豬柳	炸	炸雞排	炒	鹹豬肉片	燒	咖哩雞		
			蒸	翡翠燒賣	滷	紅燒獅子頭	滷	高麗菜捲	炸	紅豆麻糬燒		
			炸	香酥甜不辣	炒	韭香蛋	炒	什錦炒寬粉	蒸	三色蛋		
			炒	塔香茄子	炒	豆皮高麗菜	炒	麻婆豆腐	炒	三杯杏鮑菇		
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	香菇雞湯	煮	蘿蔔湯	煮	結頭菜湯	煮	海芽蛋花湯		
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	814	熱量(大卡) :	804.8	熱量(大卡) :	817.1	熱量(大卡) :	805	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26.3	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :		醣類(g) :	118	醣類(g) :	116.7	醣類(g) :	118.1	醣類(g) :	118	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 109年2月第3周

日期	109/2/17		109/2/18		109/2/19		109/2/20		109/2/21		109/2/22	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	貢丸肉燥	滷	雞腿	炸	香酥豬排	燒	糖醋雞丁	炒	鹹豬肉片	炒	茄汁炒飯
	炸	馬蹄糕	炸	甘梅地瓜	燴	五更常旺	滷	油豆腐鑲肉	炸	薯條	炸	無骨雞排
	滷	滷蛋	燴	鐵板豆腐	炒	蕃茄炒蛋	炒	塔香海根	炒	西芹炒貢丸片		小麵包
	炒	木耳高麗菜	滷	白菜羹	炒	螞蟻上樹	炒	爆炒花椰菜	燒	麻婆豆腐		
	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	海芽味噌魚脯湯	煮	鹹湯圓	煮	香菇雞湯	煮	玉米濃湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	綠豆湯
營	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	803	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	787	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	775
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	23
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	113	醣類(g):	117.5	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	京醬肉絲	燒	茄汁豬柳	燒	麻油雞	燒	洋芋燒肉	燒	薑母鴨		
	炸	土魷魚塊	炸	黃金雞堡	炸	糯米捲	炒	翠綠杏鮑菇	蒸	蒸蛋		
	炸	蘿蔔絲餅	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	客家小炒	炸	玉米可樂餅	炒	銀芽雞絲		
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	豆皮花菜	燴	彩色什錦	燒	紅燒百頁豆腐	炒	沙茶玉米粒		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬菜冬粉湯	煮	結頭菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	排骨酥湯	煮	味噌湯		
營	熱量(大卡):	794	熱量(大卡):	789	熱量(大卡):	784	熱量(大卡):	809.3	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26.5	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	113	醣類(g):	115	醣類(g):	116	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年2月第4周

日期	109/2/24		109/2/25		109/2/26		109/2/27		109/2/28		109/2/29	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	蘿蔔滷肉	燒	三杯雞	烤	烤雞塊	燒	咖哩豬肉				
	炸	薯餅	蒸	三色蛋	炸	柳葉魚	炸	紅豆麻糬燒				
	炒	薑絲豆腸	炒	螞蟻上樹	炒	蔥花碎脯蛋	燒	薑汁麵腸				
	炒	蕃茄炒蛋	燒	麻婆豆腐	炒	客家小炒	燴	五更腸旺				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	芋圓湯	煮	仙草蜜	煮	玉米濃湯	煮	香菇雞湯				
營	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	800.3	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	118.7	醣類(g) :	118	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	
星期	星期一		星期二		星期四		星期三		星期五		星期六	
晚餐	滷	滷雞腿	煮	魯肉飯	燒	酸菜鴨	滷	瓜仔肉				
	炸	炸香腸	炸	香酥甜不辣	炸	麥克雞塊	燴	燴雙鮮				
	炒	玉米培根	燒	珍菇麵筋	蒸	高麗菜捲	炒	培根豆芽				
	燙	燙地瓜葉	炒	紅蘿蔔炒肉沫	炒	爆炒花椰菜	炒	蔥爆豆干				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	貢丸湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	鄉下濃湯				
營	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	780	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119	醣類(g) :	114	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	