

嘉華中學菜單及營養分析 109年3月第1周

日期	109/3/2		109/3/3		109/3/4		109/3/5		109/3/6		109/3/7		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		
中餐	煮	日式拉麵	滷	滷雞腿	炸	日式豬排	滷	香菇雞	燒	咖哩肉	滷	三杯雞	
	燒	無骨雞排	燒	咖哩洋芋	燴	五更常旺	炸	喜相逢	炸	香酥龍鳳腿	蒸	蒸蛋	
	滷	滷豆干	炒	玉米炒蛋	炸	酥炸脆豆腐	拌	涼拌豆腐	炒	碎脯蛋	炸	香酥甜不辣	
	炒			燴	鮮菇雙色	炒	燴刺瓜	燴	三元及弟	炒	爆炒花菜	炒	如意豆芽
			炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
				煮	冬瓜西米露	煮	筍絲蛋花湯	煮	紅豆紫米湯	煮	海芽味噌湯	煮	蘿蔔排骨湯
						水果							
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	燒	糖醋排骨	滷	筍干滷肉	炸	卡啦雞排	滷	滷肉燥	煮	皮蛋瘦肉粥			
	炒	吻仔魚炒蛋	炸	炸花枝排	炒	玉米火腿丁肉絲	炸	紅豆麻糬燒	炸	韓式雞排			
	拌	蒜拌海根	炒	客家小炒	炒	蕃茄炒蛋	炒	炒三絲	蒸	鮮奶饅頭			
	炒	紅蘿蔔炒肉沫	燙	地瓜葉	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	酸菜平菇					
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜			
	煮	結頭菜丸子湯	煮	綠豆湯	煮	玉米濃湯	煮	芹香貢丸湯					
營	熱量(大卡) :	729	熱量(大卡) :	804.5	熱量(大卡) :	839.4	熱量(大卡) :	835	熱量(大卡) :	814	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) :	24	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) :		

嘉華中學菜單及營養分析 109年3月第2周

日期	109/3/9		109/3/10		109/3/11		109/3/12		109/3/13		109/3/14	
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	燒	糖醋魚	炸	炸雞腿	炒	鹹豬肉片	蒸	雞肉絲飯	滷	瓜子雞
	燒	番茄炒蛋	炸	炸薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	福州丸子	滷	滷蛋	炸	芋仔丸
	炸	麥克雞塊	燒	紅燒豆腐	炒	開陽筍絲	燒	紅燒百頁	滷	三角油腐	燴	開陽白菜
	炒	蟹肉絲銀芽	炒	爆炒黑輪	炒	速炒玉米粒	炒	蒜香菠菜			滷	滷豆包
	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	冬瓜粉圓	煮	鄉下濃湯	煮	筍片排骨湯	煮	味噌魚脯湯	煮	結頭菜湯	煮	綠豆湯
						水果				布丁		
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) :	827
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) :	27
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) :	27
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) :	119
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	滷	香菇雞丁	滷	貢丸肉燥	燒	軟兜里肌	燒	黑胡椒肉丁		
	炸	可樂餅	蒸	蒸燒賣	烤	香腸	炸	鹽酥甜不辣	蒸	珍珠丸子		
	燴	酸菜平菇	燒	茄汁羅勒米血	滷	翠綠鮮菇	燒	咖哩洋芋	炒	玉米炒蛋		
	煮	關東煮	燴	香菇花蒲	炒	黑胡椒銀芽	蒸	蒸蛋	炒	脆炒高麗菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜排骨酥湯	煮	翡翠湯	煮	蛋花湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	香菇雞湯		
營	熱量(大卡) :	813.2	熱量(大卡) :	812	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) :	26.5	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) :	26	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) :	118	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 109年3月第3周

日期	109/3/16		109/3/17		109/3/18		109/3/19		109/3/20		109/3/21	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	宮保雞丁	滷	滷雞腿	燴	黑胡椒豬柳	燒	糖醋雞丁	煮	紅醬義大利麵	炸	鹽酥雞
	蒸	日式蒸蛋	蒸	珍珠丸子	炸	黃金雞堡	燴	沙茶雙鮮	炸	卡拉雞腿	滷	海結滷豆輪
	炸	地瓜薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	滷米血	炸	麥克雞塊		小麵包	炒	翠綠黑輪
	燴	白菜金針露	拌	涼拌豆腐	炒	毛豆炒蛋	炒	豆皮高麗菜			炒	洋芋四色
	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	冬瓜粉圓	煮	味噌湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	紅豆紫米湯			煮	油腐貢丸湯
						水果						
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) :	807	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) :	28	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) :	117.5	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	海結滷肉	炒	台式炒麵	燒	乳香雞丁	燒	蜜汁排骨	燒	照燒肉片		
	炒	豆鼓吻仔魚	滷	雞塊	炒	速炒洋芋	炸	蛋黃芋仔丸	烤	烤香腸		
	炸	微笑薯餅	炸	鹽酥甜不辣	炸	蘿蔔絲餅	炒	翠綠杏鮑菇	炒	鐵板冬粉		
	炒	沙茶豆干			滷	白菜滷	炒	蕃茄炒蛋	炒	塔香海根		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜茶山粉圓	煮	紫菜蛋花湯	煮	冬瓜湯	煮	玉米濃湯	煮	酸辣湯		
營	熱量(大卡) :	801	熱量(大卡) :	785	熱量(大卡) :	733	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) :	25	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) :	102	醣類(g) :	115	醣類(g) :	100	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 109年3月第4周

日期	109/3/23		109/3/24		109/3/25		109/3/26		109/3/27		109/3/28	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	打拋豬肉	滷	滷雞塊	煮	雞肉飯	燒	泰式甜辣雞	炸	日式豬排	煮	黑胡椒豬肉燴麵
	炸	玉米可樂餅	炸	甘梅地瓜	滷	油腐鑲肉	烤	烤香腸	燒	蕃茄炒蛋	炸	花枝排
	煲	沙茶豆腐煲	炒	筍香炒蛋	蒸	豆瓣桂竹筍	炒	薑絲豆腸	燴	翠綠雙菇		小麵包
	炒	銀芽雞絲	炒	炒小蘿蔓菜			燴	黃瓜鮮燴	炒	木須高麗菜		
	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	冬瓜粉圓	煮	紅豆湯	煮	味噌湯	煮	玉米濃湯	煮	酸辣湯	煮	蘿蔔豆皮湯
						水果				愛玉凍		
營	熱量(大卡) :	817.1	熱量(大卡) :	793	熱量(大卡) :	798	熱量(大卡) :	838	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	795
養	蛋白質(g) :	27	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) :	26.3	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	28	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	25
析	醣類(g) :	118.1	醣類(g) :	115	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	119	醣類(g) :	116	醣類(g) :	115.5
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期三	
晚餐	燒	三杯雞	炒	黑胡椒豬柳	滷	米血滷鴨	滷	瓜仔肉	滷	滷雞腿		
	炒	蔥花培根蛋	炸	章魚燒丸	炸	柳葉魚	炸	芋丸	燒	珍菇麵筋		
	炒	開陽白菜	蒸	蒸蛋	炒	塔香海根	炒	玉米絞肉	炸	山藥捲		
	炒	枸杞菠菜	炒	螞蟻上樹	燴	麻婆豆腐	炸	椒鹽甜不辣	炒	三彩筍絲		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔排骨湯	煮	南瓜濃湯	煮	排骨酥湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	粉圓湯		
營	熱量(大卡) :	787.8	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) :	27	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) :	23	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26.3	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118.2	醣類(g) :	118	醣類(g) :	116.7	醣類(g) :	118.1	醣類(g) :	118	醣類(g) :	

