

嘉華中學菜單及營養分析 109年4月第1周

日期	109/3/30	109/3/31	109/4/1	109/4/2	109/4/3	109/4/4
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
中餐			滷 蠔油雞腿	炸 鹽酥雞		
			炒 紅蘿蔔炒蛋	拌 拌三絲		
			燒 珍菇麵筋	燴 燴冬瓜		
			炒 培根高麗菜	炒 沙茶玉米粒		
			炒 炒青菜	炒 炒青菜		
			煮 檸檬冬瓜茶	煮 味噌湯		
				水果		
營			熱量(大卡) : 803	熱量(大卡) : 820		
養			蛋白質(g) : 24	蛋白質(g) : 28		
分			脂肪(g) : 27	脂肪(g) : 26		
析			醣類(g) : 116	醣類(g) : 118.5		
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
晚餐			燒 咖哩肉	滷 筍干滷肉		
			炸 蛋黃芋仔丸	炸 糯米捲		
			燴 黃瓜鮮燴	炒 韭香蛋		
			炒 白菜滷	炒 三杯杏鮑菇		
			炒 炒青菜	炒 炒青菜		
			煮 榨菜肉絲湯	煮 芹香貢丸湯		
營			熱量(大卡) : 838	熱量(大卡) : 808.3		
養			蛋白質(g) : 27.5	蛋白質(g) : 26.1		
分			脂肪(g) : 28	脂肪(g) : 25.1		
析			醣類(g) : 119	醣類(g) : 119.5		

嘉華中學菜單及營養分析 109年4月第2周

日期	109/4/6		109/4/7		109/4/8		109/4/9		109/4/10		109/4/11	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	梅干扣肉	炒	香腸炒飯	炸	賞鮮雞排	炒	蠔油肉片	滷	滷雞塊	炒	泡菜肉片
	滷	滷鵪蛋	滷	茶香雞腿	炒	番茄炒蛋	炸	紅糟干丁雞	燒	麻婆豆腐	炸	麥克雞塊
	蒸	珍珠丸子	炸	薯餅	炒	酸菜麵腸	炒	培根洋蔥	炒	銀芽雞絲	煮	關東煮
	炸	炸南瓜			滷	滷甜不辣	炒	薑絲海芽	炒	白菜滷	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	鄉下濃湯	煮	蘿蔔湯	煮	地瓜綠豆湯	煮	紫菜湯	煮	芹香貢丸湯	煮	酸辣湯
						水果				布丁		
營	熱量(大卡) :	813.4	熱量(大卡) :	807.8	熱量(大卡) :	795.2	熱量(大卡) :	808	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	806
養	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	26.5	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :	25
分	脂肪(g) :	25.8	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26
析	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	118.6	醣類(g) :	118.3	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	118.7	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	炒	九層塔炒鴨	燒	咖哩雞	滷	蘿蔔滷肉	燒	三杯雞	煮	玉米滑蛋粥		
	滷	水晶餃	炸	香腸	蒸	蒸燒賣	炸	章魚燒	蒸	紅糖饅頭		
	炒	蔥花蛋	炒	京醬肉絲	滷	紅燒油腐	滷	滷豆包	炸	鐵路豬排		
	炒	豆皮高麗菜	炒	蛋酥白菜	燴	翠綠雙菇	炒	螞蟻上樹				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	青木瓜養生湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	味曾湯				
營	熱量(大卡) :	798.7	熱量(大卡) :	814.5	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	25.7	脂肪(g) :	24.4	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	119	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 109年4月第3周

日期	109/4/13		109/4/14		109/4/15		109/4/16		109/4/17		109/4/18	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	糖醋雞丁	炒	鹽豬肉片	滷	滷雞腿	燙	蒜泥白肉	煮	麻醬麵	燴	香菇肉粳飯
	炸	章魚燒	蒸	珍珠丸	炸	糯米捲	炒	金莎杏鮑菇	炸	炸雞塊	滷	滷蛋
	滷	滷海結鴿蛋	燒	鐵板豆腐	炒	蕃茄炒蛋	炒	百頁雪裡	滷	海帶豆干	蒸	奶皇包
	拌	涼拌豆腐	炒	爆炒花椰菜	拌	涼拌小瓜	炒	沙茶空心菜				
	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	紫菜蛋花湯	煮	酸菜鴨湯	煮	QQ紅豆湯(脆圓)	煮	香菇雞湯	煮	餛飩湯		
						水果						
營	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	817.2	熱量(大卡) :	788.3	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	25
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	25
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	118	醣類(g) :	115	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	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	蘿蔔滷肉	炒	泰式甜辣雞	炒	照燒肉片	燒	蘑菇雞丁	燒	泡菜肉片		
	炸	薯條	炸	炸香腸	炸	花枝丸子	滷	油腐鑲肉	炸	甘梅地瓜		
	炒	豆瓣桂竹筍	燒	金莎杏鮑菇	炒	玉米粒炒肉沫	炒	山藥四寶	炒	開陽鮮筍絲		
	滷	五香豆干	炒	炒雙鮮	煮	關東煮	燴	絲瓜冬粉	燴	蜜汁甜不辣		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	油腐味噌湯	煮	冬瓜湯	煮	鄉下濃湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	820.4	熱量(大卡) :	791.8	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	822	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) :	30	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	115	醣類(g) :	119	醣類(g) :	115.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 109年4月第4周

日期	109/4/20		109/4/21		109/4/22		109/4/23		109/4/24		109/4/25	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	紅燒淡水肉丁	蒸	雞肉飯	炒	宮保雞丁	炒	鹹豬肉片	蒸	台式炒麵	炸	香雞排
	炸	紅豆麻糬燒	燒	塔香茄子	炸	章魚燒	炸	薯餅	滷	滷蛋	燒	蜜汁甜不辣
	炒	塔香海根	滷	蠔油針菇	炒	彩色什錦	炒	紅蘿蔔炒肉沫	滷	三角油豆腐	滷	滷味
	燴	燴絲瓜			燴	培根高麗菜	燒	紅燒百頁			燴	蛋酥白菜
	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	關東煮湯	煮	味噌湯	煮	冬瓜西米露	煮	紫菜蛋花湯	煮	蘿蔔丸子湯	煮	南瓜濃湯
						水果				豆花點心		
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	831	熱量(大卡) :	814	熱量(大卡) :	811	熱量(大卡) :	817.1	熱量(大卡) :	822.5
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	30	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	28.2
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26.3	脂肪(g) :	26.5
析	醣類(g) :	116	醣類(g) :	119.5	醣類(g) :	115	醣類(g) :	115	醣類(g) :	118.1	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	炒	醬爆鴨	燒	花瓜滷雞	蒸	粉蒸肉	燒	三杯雞	炸	京都肉排		
	炸	花枝排	炒	蔥花蛋	炸	炸香腸	炸	蛋黃芋仔丸	燴	黃瓜鮮燴		
	炒	速炒玉米粒	滷	水晶餃	燴	三元及弟	炒	桂竹筍炒肉絲	炒	西芹貢丸片		
	燙	燙小蘿蔓菜	炒	麻油米血	炒	螞蟻上樹	炒	酸菜豆腸	炒	如意豆芽		
	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	酸辣湯	煮	芹香貢丸湯	煮	四神湯	煮	結頭菜湯		
營	熱量(大卡) :	789	熱量(大卡) :	820.4	熱量(大卡) :	809	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	787.8	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	29	蛋白質(g) :	28.1	蛋白質(g) :	27.2	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) :	25.8	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	112	醣類(g) :	118.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	115	醣類(g) :	118.2	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 109年4月第5周

日期	109/4/27		109/4/28		109/4/29		109/4/30		109/5/1		109/5/2	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷肉燥	炸	鹽酥雞	燒	糖醋排骨酥	燴	醬爆鴨				
	炒	炒雙鮮	燒	鐵板豆腐	炸	麥克雞塊	炸	章魚燒				
	炒	玉米炒毛豆	炒	洋芋四色	滷	滷味	蒸	蒸蛋				
	炒	螞蟻上樹	炒	鮮菇雙色	燴	什錦白菜	炒	香菇花蒲				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	菜頭貢丸湯	煮	紅豆湯圓	煮	海芽味噌湯	煮	四神湯				
						水果						
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	796	熱量(大卡):	810.5				
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	27.8				
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.3				
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	117.9				
星期	星期一		星期二		星期三		星期四					
晚餐	滷	滷雞塊	炒	黑胡椒豬柳	滷	貢丸肉燥	燒	三杯雞				
	炸	香腸	炸	可樂餅	炸	微笑薯餅	炒	韭香蛋				
	蒸	蒸蛋	拌	蒜拌海根	炒	珍菇麵筋	炸	椒鹽杏鮑菇				
	炒	客家小炒	燒	魚香茄子	燴	燴刺瓜	燒	百頁雪裡				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	冬瓜愛玉	煮	冬菜冬粉湯	煮	金茸三絲湯	煮	榨菜肉絲湯				
	營	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):	108.4	熱量(大卡):	839.4	熱量(大卡):	813			
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	27				
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):	120	醣類(g):		醣類(g):	