

嘉華中學菜單及營養分析 109 年9月第2周

日期	109/9/7		109/9/8		109/9/9		109/9/10		109/9/11		109/9/12	
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	炸	炸雞腿	蒸	雞肉絲飯	炒	宮保雞丁	滷	滷肉飯	燒	咖哩雞丁
	炸	香酥魚	蒸	日式蒸蛋	滷	滷蛋	炸	章魚燒	蒸	翡翠燒賣	炸	土魷魚
	燒	麻婆豆腐	滷	滷三角油豆腐	炸	香腸	燴	沙茶豆腐煲	炸	薯條	炒	蕃茄炒蛋
	炒	玉米炒蛋	炒	如意銀芽			滷	滷筍片	炒	培根銀芽	炒	翠綠黑輪
	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	柴魚紫菜湯	煮	綠豆芋圓湯			煮	玉米濃湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	冬瓜排骨湯
					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):	733	熱量(大卡):	797.6
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):	27.7
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
析	醣類(g):	118	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102	醣類(g):	117.7
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	米血滷鴨	炸	炸豬排	滷	香菇雞	滷	梅干扣肉	燒	三杯雞		
	炸	麥克雞塊	燴	炒三鮮	拌	涼拌豆腐	炸	香腸	炸	花枝丸		
	炒	螞蟻上樹	炒	客家小炒	炸	薯條	煮	關東煮	拌	涼拌小瓜		
	燴	腐皮高麗菜	燒	紅燒豆包	炒	培根玉米粒	滷	滷豆包	炒	空心菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	筍片排骨湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	酸辣湯	煮	味噌豆腐湯	煮	貢丸湯		
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 109年9月第3周

日期	109/9/14		109/9/15		109/9/16		109/9/17		109/9/18		109/9/19	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	宮保雞丁	炸	鹽酥雞	炒	白醬義大利麵	蒸	蒜泥白肉	炸	炸翅小腿	滷	貢丸肉燥
	炸	香腸	炒	螞蟻上樹	炸	咋啦雞腿	炸	爆漿雞肉球	燒	紅燒獅子頭	炸	麥克雞塊
	燴	沙茶豆腐煲	炒	翠綠甜不辣	-	小餐包	炒	客家小炒	滷	杏鮑菇	炒	炒三絲
	炒	玉米肉沫	蒸	日式蒸蛋			炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	培根銀芽	燴	黃瓜鮮燴
	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	珍珠奶茶	煮	鄉下濃湯	煮	酸辣湯	煮	綠豆脆圓地瓜湯	煮	玉米濃湯	煮	紫菜蛋花湯
						水果				布丁		
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	776
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	25
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	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	滷	鐵路豬排	滷	豆瓣雞丁	燒	三杯雞	燒	醬爆鴨	煮	皮蛋瘦肉粥		
	炸	香滷福州丸	炸	玉米可樂餅	炸	椒鹽杏鮑菇	炸	甘梅地瓜	滷	滷蛋		
	滷	滷黑豆干丁	拌	涼拌豆腐	炒	碎脯蛋	炒	豆瓣油腐	蒸	肉包子		
	炒	韭香蛋	炒	空心菜	燙	燙地瓜葉	炒	小瓜魷魚				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	芹香貢丸湯	煮	白菜蛋花湯				
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	806	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):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年9月第4周

日期	109/9/21		109/9/22		109/9/23		109/9/24		109/9/25		109/9/26	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	香菇雞	燴	咖哩肉	炸	鹽酥雞	炒	台式炒飯	炒	泡菜肉片	燒	糖醋雞丁
	炸	薯條	炒	炒三鮮	滷	滷蛋	炸	土魷魚	蒸	原味燒賣	炸	炸薯條
	炒	炒三絲	炸	脆皮豆腐	滷	滷筍片	蒸	奶皇包	燴	金沙杏鮑菇	炒	紅蘿蔔炒蛋
	滷	五香豆干	煮	關東煮	炒	空心菜			炒	青江菜	炒	玉米炒培根
	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	味噌湯	煮	珍珠奶茶	煮	南瓜濃湯	煮	香菇雞湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	竹筍湯
						水果						
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):	811
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):	25
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):	117
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	米血滷鴨	燒	梅汁雞丁	炒	蒜泥白肉	滷	米血滷雞	燒	冬瓜燒雞		
	炸	土魷魚	炸	甘梅地瓜	燒	麻婆豆腐	炸	蘿蔔絲餅	滷	紅燒百頁		
	蒸	蒸蛋	拌	涼拌小瓜	蒸	蒸蛋	炒	蕃茄炒蛋	炸	微笑薯餅		
	炒	開陽鮮筍絲	炒	培根高麗菜	炒	培根銀芽	炒	客家小炒	炒	小白菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	拌	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	榨菜肉絲湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	貢丸湯	煮	刺瓜排骨湯	煮	紫菜蛋花湯		
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 109年9月第5周

日期	109/9/28		109/9/29		109/9/30		109/10/1		109/10/2		109/10/3	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	宮保雞丁	炒	打拋豬肉	滷	滷翅小腿	中秋節		中秋連休		中秋連休	
	炸	薯餅	炸	章魚燒	炒	九層塔炒蛋						
	滷	滷豆干丁	滷	海結滷鵪鶉蛋	滷	燒賣						
	炒	培根高麗菜	燒	麻婆豆腐	炒	培根銀芽						
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜						
	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	四神湯	煮	酸辣湯						
					水果							
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	117.1	醣類(g):	118.3	醣類(g):		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	醬爆鴨	燒	三杯雞丁	蒸	蒜泥白肉						
	炒	翠綠魷魚	炸	薯條	炸	可樂餅						
	炸	香腸	炒	筍絲炒絞肉	炒	沙茶空心菜						
	蒸	蒸蛋	炒	腐皮高麗菜	拌	涼拌海帶絲						
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜						
	煮	鄉下濃湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	香菇雞湯						
營	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	108.4	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27.7	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):	24	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	26	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	117.7	醣類(g):	118	醣類(g):	119	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	