

嘉華中學菜單及營養分析 109年10月第1周

日期	109/10/5		109/10/6		109/10/7		109/10/8		109/10/9		109/10/10	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	炸豬排	燒	三杯雞	燒	咖哩肉	煮	雞絲飯	國慶連休		國慶日	
	燒	花生麵筋	炒	玉米炒蛋	蒸	原味燒賣	滷	滷蛋				
	炒	螞蟻上樹	燴	五更腸旺(不辣)	炸	蒜香豆腐酥	滷	滷油豆腐				
	炒	培根高麗菜	炒	腐皮絲瓜	炒	炒筍絲						
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	四神湯	煮	綠豆湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌湯				
					水果							
營	熱量(大卡) :	815	熱量(大卡) :	812	熱量(大卡) :	806.3	熱量(大卡) :	810.5	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	25.3	脂肪(g) :	25.5	脂肪(g) :	25.3	脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.1	醣類(g) :	117.1	醣類(g) :	117.9	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	燒	麻油雞	滷	紅燒肉丁	炒	台式炒飯	滷	洋芋肉丁				
	炸	日式蒸蛋	炸	土魷魚	炸	卡啦雞腿	燒	糖醋魚丁				
	炒	豆瓣桂竹筍	拌	涼拌小瓜	滷	滷黑輪條	拌	涼拌豆腐				
	滷	五香豆干	炒	銀芽雞絲			炒	沙茶玉米粒				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	紫菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	香菇雞湯	煮	蘿蔔貢丸湯				
營	熱量(大卡) :	104	熱量(大卡) :	108.4	熱量(大卡) :	806	熱量(大卡) :	108	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	22	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24.9	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	100	醣類(g) :	118	醣類(g) :	121	醣類(g) :	121	醣類(g) :		醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 109年10月第2周

日期	109/10/12		109/10/13		109/10/14		109/10/15		109/10/16		109/10/17	
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	滷	香菇雞	燒	糖醋排骨	炒	香腸炒飯	滷	筍干滷肉	燒	三杯雞
	炸	花枝丸	炸	金莎杏鮑菇	炒	紅蘿蔔炒蛋	蒸	芝麻包	炸	薯餅	炸	香腸
	蒸	日式蒸蛋	炒	桂竹飄香	燴	麻婆豆腐	烤	無骨香雞排	燒	紅燒油豆腐	炒	韭香蛋
	炒	沙茶腐皮高麗菜	燴	開陽胡瓜	炒	空心菜			炒	貢丸片炒西芹	炒	培根高麗菜
	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	柴菜蛋花湯	煮	冬瓜湯	煮	芋圓甜湯	煮	玉米濃湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	海芽味噌湯
						水果				愛玉		
營	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	786	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	801.2
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	30.5	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	26.9
分	脂肪(g):	24	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27.1	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.8
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115.5	醣類(g):	112	醣類(g):	110	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	滷	米血滷鴨	滷	洋芋滷肉	滷	滷雞腿	燒	咖哩燒肉	炒	宮保雞丁		
	炸	麥克雞塊	炸	薯條	炸	蝦仁捲	蒸	蟹黃燒賣	炸	可樂餅		
	蒸	翡翠燒賣	炒	客家小炒	滷	台北米血糕	炒	椒鹽杏鮑菇	炒	螞蟻上樹		
	炒	培根銀芽	炒	玉米炒蛋	煮	關東煮	炒	玉米炒蛋	炒	爆炒花椰菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	味噌豆腐湯	煮	酸辣湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	綠豆湯	煮	翡翠蛋花湯		
	營	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	807	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	784	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	117.5	醣類(g):	100	醣類(g):	115	醣類(g):	100	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年10月第3周

日期	109/10/19		109/10/20		109/10/21		109/10/22		109/10/23		109/10/24	
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	煮	雞絲飯	燒	蒜泥白肉	炒	台式炒麵	炒	鹽豬肉片	滷	洋芋滷肉
	炸	薯條	滷	滷油豆腐	炸	鹽酥甜不辣	炸	可樂餅	炸	爆漿雞肉球	炒	鐵板油腐
	炒	碎脯蛋	炸	春雞白玉捲	燒	麻婆豆腐	炒	三杯杏鮑菇	炒	蕃茄炒蛋	滷	滷筍片
	燴	燴絲瓜			炒	洋蔥炒蛋			炒	炒三絲	炒	客家小炒
	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	玉米濃湯	煮	味噌豆腐湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	椰果奶茶	煮	鄉下濃湯	煮	芹香貢丸湯
						水果						
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	泡菜肉片	炸	日式豬排	炒	宮保雞丁	滷	梅干扣肉	燒	三杯雞		
	炸	花枝丸	煮	關東煮	炸	章魚燒	炸	麥克雞塊	炸	香腸		
	炒	玉米肉沫	拌	涼拌小瓜	炒	炒三絲	滷	滷海結鴿蛋	滷	滷黑輪條		
	炒	桂竹飄香	炒	螞蟻上樹	炒	銀芽雞絲	炒	沙茶高麗菜	炒	培根銀芽		
	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	柴菜蛋花湯	煮	紅豆湯	煮	香菇雞湯	煮	仙草米苔目		
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 109年10月第4周

日期	109/10/26		109/10/27		109/10/28		109/10/29		109/10/30		109/10/31	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷翅小腿	炒	泡菜肉片	煮	麻醬麵	炸	鹽酥雞	蒸	雞肉絲飯	燴	咖哩雞
	滷	台北米血糕	炸	章魚燒	炸	炸雞翅腿	滷	滷黑豆干	滷	滷蛋	炸	椒鹽杏鮑菇
	炸	椒鹽杏鮑菇	蒸	蒸蛋	蒸	豆沙包	炒	翠綠杏鮑菇	燒	紅燒油腐	蒸	蒸蛋
	炒	沙茶空心菜	炒	黑胡椒豆芽菜			炒	沙茶腐皮高麗菜			炒	炒三絲
	炒	炒青菜	炒	炒青菜			炒	炒青菜			炒	炒青菜
	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	紫菜吻仔魚湯	煮	酸辣湯	煮	香菇雞湯	煮	味噌豆腐湯	煮	排骨酥湯
						水果				豆花點心		
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	蒸	蒜泥白肉	燒	三杯雞(+米血)	燒	紅燒洋芋豬肉	炸	鐵路豬排	燒	蜜汁排骨		
	炸	鹹酥魚	炸	微笑薯餅	炸	麥克雞塊	蒸	原味燒賣	炒	玉米炒蛋		
	炒	香蔥碎脯蛋	炒	桂竹飄香	炒	螞蟻上樹	滷	滷筍干	拌	涼拌小瓜		
	燒	麻婆豆腐	燙	蒜燙地瓜葉	煮	關東煮	燴	燴絲瓜	炒	小白菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	味噌豆腐湯	煮	白木耳蓮子湯	煮	青菜蛋花湯	煮	芹香貢丸湯	煮	冬菜冬粉湯		
	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):	