

嘉華中學菜單及營養分析 109年11月第1周

日期	109/11/2		109/11/3		109/11/4		109/11/5		109/11/6		109/11/7	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	鹽酥雞	炒	泡菜肉片	燒	麻油雞	煮	蒜泥白肉	燒	米血滷鴨		
	炒	玉米炒蛋	炒	蕃茄炒蛋	炸	椒鹽杏鮑菇	蒸	蒸蛋	炸	蒜香豆腐酥		
	滷	蔥燒麵筋	炸	麥克雞塊	燴	燴三鮮	滷	滷豆包	炒	韭香蛋		
	炒	培根銀芽	炒	速炒小瓜	炒	三杯米血	拌	涼拌豆腐	炒	銀芽雞絲		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	海芽蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	綠豆湯	煮	豬血湯	煮	蘿蔔貢丸湯		
						水果						
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	117.1	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	橙汁肉丁	燒	宮保雞丁	炒	蒙古肉片	炸	炸雞腿	燒	咖哩雞		
	炸	花枝丸	炸	薯餅	烤	香腸	滷	滷杏鮑菇	炒	豆瓣桂竹筍		
	燒	三杯杏鮑菇	燴	五更常旺	燒	紅燒豆腐	蒸	燒賣	炒	培根炒蛋		
	炒	炒地瓜葉	滷	滷黑輪條	炒	培根高麗菜	炒	螞蟻上樹	炒	小瓜貢丸片		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	排骨酥湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	味噌湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	鄉下濃湯		
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11月第2周

日期	109/11/9		109/11/10		109/11/11		109/11/12		109/11/13		109/11/14	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	<u>卡啦雞排</u>	燒	<u>照燒肉片</u>	煮	<u>雞絲飯</u>	滷	<u>古早味肉燥</u>	炒	<u>台式炒飯</u>		
	炒	蔥花蛋	炸	土魷魚	炸	香腸	炸	酥炸杏鮑菇	炸	章魚燒丸		
	燒	金沙杏鮑姑	炒	炒三絲	滷	紅燒豆腐	燒	麻婆豆腐	烤	烤雞腿		
	炒	客家小炒	炒	空心菜			拌	涼拌小瓜				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	關東煮湯	煮	酸辣湯	煮	貢丸湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	綠豆湯		
						水果				中華豆花		
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	燒	<u>紅燒豬肉</u>	燒	<u>三杯雞</u>	滷	<u>沙茶肉丁</u>	燒	<u>麻油雞</u>				
	炸	玉米可樂餅	炸	薯條	炸	鹽酥甜不辣	炸	香腸				
	燒	麻婆豆腐	炒	玉米炒蛋	炒	韭香蛋	炒	沙茶雙鮮				
	炒	銀芽雙色	炒	爆炒花椰	炒	腐皮高麗菜	蒸	蒸蛋				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	芹香油豆腐湯	煮	味噌湯	煮	香菇雞湯	煮	味噌湯				
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):		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):		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):		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):		醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年11月第3周

日期	109/11/16		109/11/17		109/11/18		109/11/19		109/11/20		109/11/21	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	咖哩雞	滷	泡菜豬肉	滷	五香肉燥	炸	鹽酥雞	炒	炒麵		
	炸	薯條	炸	薯餅	炸	黃金雞堡	蒸	蒸蛋	炸	無骨雞排		
	燴	沙茶腐皮白菜	炒	玉米炒蛋	炒	清炒玉米粒	炒	培根高麗菜		小麵包		
	炒	開陽筍絲	炒	紅蘿蔔炒肉沫	炒	客家小炒	炒	開陽筍絲				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	紅豆湯	煮	香菇雞湯	煮	關東煮湯	煮	三角油腐湯	煮	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):	823.6	熱量(大卡):	804.6	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):	28.9	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116.9	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	炒	打拋豬	炸	炸雞腿	炒	鹹豬肉片	燒	米血滷鴨	炸	豬排		
	炸	香酥魚塊	滷	滷蛋	蒸	蟹黃燒賣	炸	香腸	煮	關東煮		
	滷	滷豆干	燒	蔥燒麵筋	炒	炒三鮮	燴	麻婆豆腐	蒸	燒賣		
	燙	蒜燙地瓜葉	炒	培根銀芽	炸	脆皮豆腐	拌	涼拌小瓜	燴	沙茶豆腐煲		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	酸辣湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	貢丸湯	煮	味噌湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	798.1	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):	26	蛋白質(g):	25.9	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):	25.3	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	118	醣類(g):	116.7	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 108年11月第4周

日期	109/11/23		109/11/24		109/11/25		109/11/26		109/11/27		109/11/28	
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	滷	魯肉飯	燒	糖醋肉丁	燒	咖哩雞	炒	泡菜肉片		
	燴	蕃茄炒蛋	炸	薯條	炸	可樂餅	炸	椒鹽杏鮑菇	滷	滷蛋		
	燒	麻婆豆腐	燴	翠綠魷魚	燒	五更常旺	炒	玉米炒蛋	滷	三角油豆腐		
	炸	椒鹽杏鮑菇	燒	茄汁羅勒米血	炒	銀芽雞絲	炒	豆皮高麗菜	燴	黃瓜鮮燴		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	香菇肉粳湯	煮	味噌湯	煮	香菇雞湯	煮	紅豆湯	煮	排骨酥湯		
					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):	
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):	
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):	
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	薑母鴨	滷	瓜仔肉	滷	蠔油雞塊	煮	皮蛋瘦肉粥	炸	翅小腿		
	炸	香酥甜不辣	炸	章魚燒丸	炸	微笑薯餅	炸	鹹酥雞	炒	翠綠魷魚		
	燴	五更常旺	炒	培根玉米粒	炒	桂竹筍炒肉絲	蒸	奶皇包	炒	爆炒花菜		
	炒	客家小炒	炒	木須高麗菜	蒸	蒸蛋			燒	金沙杏鮑菇		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	西米露奶茶	煮	冬菜冬粉湯	煮	貢丸湯			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11月第5周

日期	109/11/30		109/12/1		109/12/2		109/12/3		109/12/4		109/12/5	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	台式炒飯										
	炸	卡啦雞腿										
	滷	滷蛋										
	炒	炒時蔬										
	煮	紫菜蛋花湯										
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):		醣類(g):		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	小貢丸肉燥										
	炸	薯餅										
	拌	涼拌小瓜										
	炒	紅蘿蔔炒蛋										
	炒	炒時蔬										
	煮	味噌湯										
營	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	