

嘉華中學菜單及營養分析 109年12月第1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			炸	鐵路豬排	煮	雞絲飯	燙	蒜泥白肉	炸	炸雞腿		
			炒	三杯杏鮑菇	炸	香腸	炸	芋仔丸	炒	蔥花蛋		
			炒	蕃茄炒蛋	滷	三角油腐	蒸	蒸蛋	滷	蜜汁豆干		
			炒	開陽筍絲			炒	炒三鮮	炒	腐皮高麗菜		
			炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
			煮	香菇雞湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	紫菜蛋花湯		
					水果							
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):	117.1	醣類(g):	118.3	醣類(g):	117.9	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			炒	泡菜肉片	燒	咖哩豬	燴	香菇肉粳飯	燒	蜜汁排骨		
			炸	玉米可樂餅	炸	章魚燒	炸	無骨雞排	炸	黃金雞堡		
			燒	蜜汁甜不辣	滷	五香豆干	蒸	芝麻包	燴	火腿玉米羹		
			炒	黑胡椒豆芽	炒	開陽白菜			炒	桂竹飄香		
			炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
			煮	貢丸湯	煮	綠豆芋圓湯			煮	當歸鴨湯		
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	826.4	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	26	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):	118	醣類(g):	119	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年12月第2周

日期	109/12/7		109/12/8		109/12/9		109/12/10		109/12/11		109/12/12	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	蜜汁雞塊	炒	泡菜肉片	燙	蒜泥白肉	煮	義大利麵	炸	鹽酥雞		
	滷	油豆腐鑲肉	炸	麥克雞塊	炸	椒鹽杏鮑菇	炸	卡啦雞腿	烤	鹽鯖片		
	燴	五更常旺	炒	火腿炒蛋	炒	沙茶魷魚	蒸	奶黃包	炒	碎脯蛋		
	炒	木須高麗菜	炒	炒筍片	炒	豆皮花菜			燴	白菜滷		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬			炒	炒時蔬		
	煮	筍片大骨湯	煮	玉米濃湯	煮	紅豆紫米湯	煮	羅宋湯	煮	味噌湯		
					水果				愛玉凍			
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	炒	台式炒飯	燒	泰式甜辣雞	炸	雞塊	炒	咖哩雞柳	煮	玉米蛋花粥		
	炸	花枝丸	炸	薯餅	滷	滷海結鴿蛋	炸	薯條	滷	爌肉		
	滷	碎脯蛋	蒸	燒賣	炒	韭香甜不辣	蒸	柴香蒸蛋	蒸	刈包		
			炒	銀芽雞絲	炒	玉米炒蛋	炒	鐵板冬粉				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	香菇雞湯	煮	結頭排骨湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	南瓜濃湯				
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12月第3周

日期	109/12/14		109/12/15		109/12/16		109/12/17		109/12/18		109/12/19	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	雞絲飯	燴	咖哩肉丁	燒	三杯米血雞	燒	紅燒肉	炒	台式炒飯		
	炸	香腸	炸	麥克雞塊	蒸	蒸蛋	滷	滷豆包	炸	章魚燒		
	滷	滷蛋	蒸	燒賣	炸	香酥甜不辣	炸	椒鹽杏鮑菇	燒	蔥燒豆腐		
			燴	金莎杏鮑菇	炒	爆炒高麗菜	炒	黑糊椒銀芽				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	椰香西米露	煮	紫菜蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	排骨酥湯		
					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):	
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):	
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):	
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	米血滷鴨	炒	泡菜肉片	燒	麻油雞	燒	薑母鴨	炸	無骨雞排		
	炸	章魚燒	蒸	珍珠丸子	炸	鹹酥魚	炸	地瓜薯條	滷	海苔肉捲		
	炒	蕃茄炒蛋	炒	韭香蛋	滷	滷豆腐	炒	培根炒蛋	炒	蕃茄炒蛋		
	炒	黑糊椒玉米肉沫	炒	客家小炒	炒	爆炒青花菜	滷	滷筍干	燴	五更常旺		
	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	鄉下濃湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	味噌湯	煮	綠豆湯		
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12月第4周

日期	109/12/21		109/12/22		109/12/23		109/12/24		109/12/25		109/12/26	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	三杯米血雞	燒	咖哩肉	烤	翅小腿	炒	泡菜肉片	炒	台式炒飯		
	炸	紅豆麻糬燒	炸	椒鹽杏鮑菇	燒	五更常旺	炸	薯餅	炸	卡啦雞腿		
	滷	五香豆干	燴	筍絲粿	蒸	蒸蛋	燴	黃瓜鮮燴	蒸	芝麻包		
	炒	腐皮高麗菜	炒	蔥花蛋	炒	培根高麗菜	炒	洋芋四色				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	紫菜蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌豆腐湯	煮	排骨酥湯	煮	酸辣湯		
						水果				豆花		
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	煮	蒜泥白肉	燒	當歸鴨	煮	魯肉飯	炸	雞塊	燒	紅燒肉丁		
	炸	章魚燒	炸	香酥芋丸	蒸	蟹黃燒賣	燴	蜜汁甜不辣	炸	可樂餅		
	炒	玉米炒蛋	煮	關東煮	滷	滷四角黑豆干	炒	翠綠魷魚	炒	培根炒蛋		
	炒	木須高麗菜	炒	爆炒花菜	炒	培根銀芽	炒	螞蟻上樹	滷	白菜滷		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	榨菜肉絲湯	煮	綠豆地瓜湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	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12月第5周

日期	109/12/28		109/12/29		109/12/30		109/12/31		110/1/1		110/1/2	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	三杯雞	炒	蒜泥白肉	炒	蒙古肉片	煮	雞絲飯				
	滷	春雞白玉捲	炸	練乳銀絲卷	炸	黃金雞堡	滷	三角油腐				
	蒸	日式蒸蛋	燴	三色咖哩	燒	茄汁羅勒米血	滷	滷蛋				
	炒	豆皮高麗菜	炒	螞蟻上樹	炒	炒花椰菜						
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	貢丸片湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌湯				
						水果						
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	795	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	820	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	115.5	醣類(g):	118.5	醣類(g):	118.5	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	咖哩肉丁	炸	炸雞腿	滷	滷肉燥	滷	米血滷鴨				
	炸	薯餅	燒	金沙杏鮑菇	炸	椒鹽甜不辣	炸	三角薯餅				
	炒	蕃茄炒蛋	炒	沙茶魷魚	炒	碎脯蛋	滷	滷筍干				
	炒	辣炒筍片	炒	黑糊椒豆芽	炒	培根高麗菜	炒	黑胡椒玉米粒				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	結頭菜排骨湯	煮	蘿蔔黑輪湯	煮	冬瓜湯	煮	鄉下濃湯				
營	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	838	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	28	脂肪(g):	24	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	116.7	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):		醣類(g):	