

嘉華中學菜單及營養分析 110年1月

日期	110/1/4		110/1/5		110/1/6		110/1/7		110/1/8		110/1/9	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷雞腿	炒	宮保雞丁	燴	台式炒麵	滷	燻肉	煮	咖哩雞		
	炸	甘梅地瓜	蒸	紫米珍珠丸	炸	豬排	炸	香酥甜不辣	蒸	蒸蛋		
	炒	金莎杏鮑菇	炒	咖哩洋芋		竹筍包	炒	玉米炒蛋	炒	塔香海根		
	炒	爆炒花椰菜	炒	蠔油桂竹筍			燴	開陽白菜	燒	紅燒獅子頭		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	酸辣湯	煮	結頭菜湯	煮	綠豆湯	煮	翡翠蛋花湯		
					水果				健健美			
營	熱量(大卡) :	825	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) :	117.5	醣類(g) :	118	醣類(g) :	118.3	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *

嘉華中學菜單及營養分析 110年1月

日期	110/1/11		110/1/12		110/1/13		110/1/14		110/1/15		110/1/16	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	麻油雞	炸	炸雞塊	滷	紅燒肉	燒	咖哩肉	煮	白醬義大利麵		
	炸	芋仔餅	滷	瓜仔肉燥干丁	蒸	蒸蛋	炸	香酥薯餅	炸	卡啦雞腿		
	滷	關東煮	炒	彩色什錦	炸	章魚燒	炒	蕃茄蛋	蒸	鮮乳饅頭		
	炒	蒜香菠菜	炒	豆皮高麗菜	炒	花椰菜	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	玉米濃湯	煮	紅豆紫米湯	煮	青菜豆腐貢丸湯	煮	海芽味噌湯	煮	鄉下濃湯		
						水果						
營	熱量(大卡) :	805	熱量(大卡) :	799.8	熱量(大卡) :	839.4	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	28.1	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	25	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.1	醣類(g) :	121	醣類(g) :	118	醣類(g) :	120	醣類(g) :	

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *

嘉華中學菜單及營養分析 110年1月

日期	110/1/18		110/1/19		110/1/20		110/1/21		110/1/22		110/1/23	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	醬爆鴨	蒸	雞肉絲飯								
	炸	蘿蔔絲餅	滷	滷蛋								
	炒	蒸南瓜	蒸	奶皇包								
	炒	木須高麗菜										
	炒	炒青菜	炒	炒青菜								
	煮	海芽蛋花湯	煮	綠豆湯								
營	熱量(大卡) :	791	熱量(大卡) :	802	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	30	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	112	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *

嘉華中學菜單及營養分析 110年1月

日期	110/1/25		110/1/26		110/1/27		110/1/28		110/1/29		110/1/30	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	夏威夷炒飯	炸	糖醋魚丁	滷	雞腿	滷	筍干滷肉	炸	日式豬排		
	滷	豆包	蒸	蒸蛋	炸	魷魚排	炸	麥克雞塊	燒	蕃茄炒蛋		
	炸	薯餅	炒	腐皮花菜	燴	茄汁羅勒米血	炒	玉米炒蛋	煮	關東煮		
			炒	開陽白菜	炒	鐵板豆腐	炒	培根銀芽	炒	菠菜		
	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	排骨酥湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	紅豆湯	煮	翡翠吻仔魚湯		
						水果				LCA發酵乳		
營	熱量(大卡) :	817.1	熱量(大卡) :	793	熱量(大卡) :	798	熱量(大卡) :	838	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	26.3	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	28	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118.1	醣類(g) :	115	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	119	醣類(g) :	116	醣類(g) :	

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *

嘉華中學菜單及營養分析 109年2月

日期	110/2/15		110/2/16		110/2/17		110/2/18		110/2/19		110/2/20	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐							燒	糖醋雞丁	炒	鹹豬肉片	炒	茄汁炒飯
							炸	玉米可樂餅	炸	薯條	炸	無骨雞排
							炒	塔香茄子	炒	小瓜炒貢丸片		小麵包
							炒	爆炒花椰菜	燒	麻婆豆腐		
							炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
							煮	玉米濃湯	煮	味噌湯	煮	綠豆湯
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	787	熱量(大卡) :	798	熱量(大卡) :	775
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	23
析	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	113	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	115

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *

嘉華中學菜單及營養分析 109年2月

日期	110/2/22		110/2/23		110/2/24		110/2/25		110/2/26		110/2/27	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	雞肉絲飯	燒	三杯雞	烤	蜜汁雞翅	燒	咖哩豬肉	滷	貢丸肉燥		
	炸	薯餅	炸	土魷魚塊	燴	沙茶魷魚	炸	一口餡餅	炸	地瓜薯條		
	炒	玉米炒蛋	炒	螞蟻上樹	炒	蔥花碎脯蛋	蒸	燒賣	滷	滷蛋		
			燒	麻婆豆腐	炒	客家小炒	燴	五更腸旺	燴	白菜滷		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	芋圓湯	煮	結頭菜湯	煮	玉米濃湯	煮	蘿蔔湯	煮	香菇雞湯		
					水果					愛玉凍		
營	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	800.3	熱量(大卡) :	791	熱量(大卡) :	775	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	118.7	醣類(g) :	118	醣類(g) :	118	醣類(g) :	115	醣類(g) :	

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *