

嘉華中學菜單及營養分析 110年3月

日期	110/3/1		110/3/2		110/3/3		110/3/4		110/3/5		110/3/6	
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	炸	日式豬排	炸	香酥鯖魚片	燒	咖哩肉		
			炸	馬蹄糕	燴	五更常旺	燒	咖哩洋芋	炸	香酥龍鳳腿		
			炒	玉米炒蛋	蒸	高麗菜捲	炒	鐵板豆腐	炒	碎脯蛋		
			燴	鮮菇雙色	炒	燴刺瓜	燴	三元及弟	炒	爆炒花菜		
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	冬瓜西米露	煮	筍絲蛋花湯	煮	紅豆紫米湯	煮	海芽味噌湯		
						水果						
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	806.9	熱量(大卡) :	796	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) :	27.2	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) :	24.8	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) :	116	醣類(g) :	117.9	醣類(g) :	117.1	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3月

日期	110/3/8		110/3/9		110/3/10		110/3/11		110/3/12		110/3/13	
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	燒	糖醋魚	炸	炸雞腿	炒	鹹豬肉片	蒸	雞肉絲飯		
	炒	吻仔魚炒蛋	炸	炸薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	福州丸子	滷	滷蛋		
	炸	麥克雞塊	燒	紅燒豆腐	炒	開陽筍絲	燒	紅燒百頁	滷	水晶餃		
	炒	蟹肉絲銀芽	炒	爆炒黑輪	炒	速炒玉米粒	炒	蒜香菠菜				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜粉圓	煮	鄉下濃湯	煮	四神湯	煮	結頭菜湯	煮	味噌魚脯湯		
						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) :	

* 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3月

日期	110/3/15		110/3/16		110/3/17		110/3/18		110/3/19		110/3/20	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	宮保雞丁	滷	滷雞腿	燴	黑胡椒豬柳	燒	糖醋雞丁	煮	紅醬義大利麵		
	蒸	日式蒸蛋	蒸	珍珠丸子	炸	玉米可樂餅	燴	沙茶雙鮮	炸	卡拉雞腿		
	炸	地瓜薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	沙茶米血	炸	蛋黃芋仔丸		小麵包		
	燴	白菜金針露	燒	麻婆豆腐	炒	韭香蛋	炒	豆皮高麗菜				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	西米露奶茶	煮	味噌湯	煮	筍干湯	煮	紅豆紫米湯	煮	羅宋湯		
						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) :	807	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) :	28	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) :	117.5	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3月

日期	110/3/22		110/3/23		110/3/24		110/3/25		110/3/26		110/3/27	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	打拋豬肉	滷	滷雞塊	煮	黑胡椒豬肉燴麵	燒	泰式甜辣雞	炸	日式豬排		
	炸	蝦仁捲	炸	甘梅地瓜	炸	花枝排	烤	烤香腸	燒	蕃茄炒蛋		
	煲	沙茶豆腐煲	炒	筍香炒蛋		小麵包	炒	薑絲豆腸	燴	翠綠雙菇		
	炒	銀芽雞絲	炒	炒小蘿蔓菜			燴	黃瓜鮮燴	炒	木須高麗菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜粉圓	煮	南瓜濃湯	煮	味噌湯	煮	玉米濃湯	煮	酸辣湯		
						水果				豆花		
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 110年3月

日期	110/3/29		110/3/30		110/3/31		110/4/1		110/4/2		110/4/3	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	筍干滷肉	炒	雞肉絲飯	炸	炸雞腿	滷	貢丸肉燥				
	炸	薯條	滷	油豆腐鑲肉	炒	客家小炒	炸	蝦仁捲				
	燒	鐵板豆腐	燒	豆瓣桂竹筍	燒	珍菇麵筋	燒	三杯杏鮑菇				
	炒	黑胡椒豆芽			炒	腐皮高麗菜	炒	黑胡椒洋蔥甜不辣				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	紅豆湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	檸檬冬瓜茶	煮	鄉下濃湯				
						水果						
營	熱量(大卡) :	820	熱量(大卡) :	838	熱量(大卡) :	803	熱量(大卡) :	825				
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	24	蛋白質(g) :	28				
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	28	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	25				
析	醣類(g) :	118.5	醣類(g) :	119	醣類(g) :	116	醣類(g) :	122				

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *