

嘉華中學菜單及營養分析 110年4月

日期	110/4/5		110/4/6		110/4/7		110/4/8		110/4/9		110/4/10	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐			炒	香腸炒飯	炸	賞鮮雞排	炒	蠔油肉片	滷	滷雞塊		
			滷	茶香雞腿	炒	番茄炒蛋	炸	香酥山藥捲	燒	麻婆豆腐		
			炸	薯餅	炒	五更常旺	炒	培根洋蔥	炒	銀芽雞絲		
					滷	滷甜不辣	炒	塔香海根	燴	燴刺瓜		
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	鄉下濃湯	煮	地瓜綠豆湯	煮	紫菜湯	煮	白菜貢丸湯		
						水果						
營	熱量(大卡) :	813.4	熱量(大卡) :	807.8	熱量(大卡) :	795.2	熱量(大卡) :	808	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	26.5	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25.8	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	118.6	醣類(g) :	118.3	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	118.7	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	咖哩雞	滷	蘿蔔滷肉	燒	三杯雞	煮	玉米滑蛋粥		
			炸	香腸	蒸	蒸燒賣	炸	章魚燒	蒸	紅糖饅頭		
			炒	京醬肉絲	滷	紅燒油腐	滷	滷豆包	炸	鐵路豬排		
			炒	蛋酥白菜	燴	翠綠雙菇	炒	螞蟻上樹				
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	翡翠蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	味曾湯				
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	814.5	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :	25.7	脂肪(g) :	24.4	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :		醣類(g) :	118	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	119	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 110年4月

日期	110/4/12		110/4/13		110/4/14		110/4/15		110/4/16		110/4/17	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	糖醋雞丁	炒	鹽豬肉片	滷	滷雞腿	滷	貢丸肉燥	燴	香菇肉粳飯		
	炸	章魚燒	蒸	珍珠丸	炸	糯米捲	炸	椒鹽杏鮑菇	滷	滷蛋		
	滷	滷海結鴿蛋	燒	鐵板豆腐	燒	金莎杏鮑菇	炒	百頁雪裡	蒸	奶皇包		
	炒	培根炒蛋	炒	螞蟻上樹	拌	涼拌小瓜	炒	沙茶空心菜				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	紫菜蛋花湯	煮	油腐味噌湯	煮	QQ紅豆湯(脆圓)	煮	香菇雞湯				
						水果				乳酸飲料		
營	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	817.2	熱量(大卡) :	788.3	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	25
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	25
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	118	醣類(g) :	115	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	118
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	蘿蔔滷肉	炒	泰式甜辣雞	燴	鴨肉粳飯	燒	蘑菇雞丁	燒	泡菜肉片		
	炸	薯條	炸	炸香腸	蒸	蒸肉圓	滷	油腐鑲肉	炸	甘梅地瓜		
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	蕃茄炒蛋	炸	可樂餅	燒	蜜汁甜不辣	炒	開陽鮮筍絲		
	滷	五香豆干	炒	炒雙鮮			燴	燴絲瓜	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	酸菜鴨湯	煮	冬瓜湯			煮	冬菜冬粉湯	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	820.4	熱量(大卡) :	791.8	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	822	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) :	30	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	115	醣類(g) :	119	醣類(g) :	115.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 110年4月

日期	110/4/19		110/4/20		110/4/21		110/4/22		110/4/23		110/4/24	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	紅燒淡水肉丁	蒸	雞肉飯	炒	宮保雞丁	炒	鹹豬肉片	蒸	台式炒麵		
	炸	紅豆麻糬燒	滷	蠔油針菇	炸	章魚燒	炸	薯餅	滷	滷蛋		
	蒸	蒸蛋	滷	水晶餃	炒	彩色什錦	炒	紅蘿蔔炒肉沫	滷	三角油豆腐		
	燴	腐皮絲瓜			炒	炒青菜	燒	紅燒百頁				
	炒	炒青菜	燴	培根高麗菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	關東煮湯	煮	味噌湯	煮	冬瓜西米露	煮	紫菜蛋花湯	煮	蘿蔔丸子湯		
						水果						
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	831	熱量(大卡) :	814	熱量(大卡) :	811	熱量(大卡) :	817.1	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	30	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26.3	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	116	醣類(g) :	119.5	醣類(g) :	115	醣類(g) :	115	醣類(g) :	118.1	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	煮	土魷魚粿麵	燒	花瓜滷雞	蒸	粉蒸肉	燒	三杯雞	炸	京都肉排		
	炸	土魷魚塊	炒	蔥花蛋	炸	炸香腸	炸	蛋黃芋仔丸	蒸	日式蒸蛋		
	蒸	銀絲捲	燒	塔香茄子	燴	三元及弟	炒	桂竹筍炒肉絲	燴	黃瓜鮮燴		
			炒	麻油米血	炒	螞蟻上樹	炒	酸菜豆腸	炒	翠綠杏鮑菇		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	酸辣湯	煮	刺瓜貢丸湯	煮	四神湯	煮	南瓜濃湯		
營	熱量(大卡) :	789	熱量(大卡) :	820.4	熱量(大卡) :	809	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	787.8	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	29	蛋白質(g) :	28.1	蛋白質(g) :	27.2	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	25.8	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	112	醣類(g) :	118.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	115	醣類(g) :	118.2	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 110年4月

日期	110/4/26		110/4/27		110/4/28		110/4/29		110/4/30		110/5/1	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	糖醋排骨酥	炸	鹽酥雞	滷	滷肉燥	煮	白醬義大利麵	炸	炸雞腿		
	炒	炒雙鮮	燒	鐵板豆腐	炸	麥克雞塊	炸	魚排	炒	九層塔炒蛋		
	炒	玉米炒毛豆	炒	洋芋四色	煮	關東煮	蒸	燒賣	炒	炒三絲		
	炒	螞蟻上樹	炒	鮮菇雙色	燴	什錦白菜			炒	沙茶腐皮高麗菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	菜頭貢丸湯	煮	鄉下濃湯	煮	海芽味噌湯	煮	仙草蜜	煮	玉米濃湯		
						水果				布丁點心		
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	796	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	776
養	蛋白質(g):	27	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):	25
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	117.9	醣類(g):	117.1	醣類(g):	115
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	貢丸肉燥	煮	酸辣湯麵	滷	滷雞塊	燒	三杯雞	燴	咖哩肉丁		
	炸	香腸	滷	鐵路豬排	炸	微笑薯餅	炒	韭香蛋	炒	塔香米血		
	蒸	蒸蛋	蒸	肉包	炒	珍菇麵筋	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	小瓜四色		
	炒	沙茶芥藍菜			燴	燴刺瓜	燒	百頁雪裡	燒	紅燒蘿蔔豆輪		
	炒	炒青菜			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜愛玉			煮	金茸三絲湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	四神湯		
營	熱量(大卡):	1202	熱量(大卡):	1206.4	熱量(大卡):	839.4	熱量(大卡):	813	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	22	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):	120	醣類(g):	122	醣類(g):	