

嘉華中學菜單及營養分析 110年五月

| 日期 | 110/5/3 |       | 110/5/4 |       | 110/5/5 |       | 110/5/6 |      | 110/5/7 |       | 110/5/8 |  |
|----|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|------|---------|-------|---------|--|
| 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   | 燙       | 蒜泥白肉  | 炒       | 泡菜肉片  | 滷       | 貢丸肉燥 | 煮       | 雞肉絲飯  |         |  |
|    | 炸       | 蝦仁捲   | 炒       | 蔥花蛋   | 炸       | 薯條    | 炒       | 客家小炒 | 滷       | 滷蛋    |         |  |
|    | 燴       | 麻婆豆腐  | 燴       | 鐵板冬粉  | 滷       | 滷杏鮑菇  | 燴       | 珍菇粿  | 滷       | 滷筍干   |         |  |
|    | 炒       | 速炒玉米粒 | 炒       | 空心菜   | 炒       | 開陽胡瓜  | 炒       | 洋芋四色 |         |       |         |  |
|    | 炒       | 炒青菜   | 炒       | 炒青菜   | 炒       | 炒青菜   | 炒       | 炒青菜  | 炒       | 炒青菜   |         |  |
|    | 煮       | 酸菜豬腸湯 | 煮       | 香菇雞湯  | 煮       | 酸辣湯   | 煮       | 椰果奶茶 | 煮       | 紫菜蛋花湯 |         |  |
|    |         |       |         |       | 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): | 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 | 滷       | 米血滷鴨  | 滷       | 洋芋滷肉  | 滷       | 滷雞腿   | 炸       | 酥炸豬肉 | 炒       | 京醬肉絲  |         |  |
|    | 炸       | 麥克雞塊  | 蒸       | 蟹黃燒賣  | 炸       | 脆皮豆腐  | 燒       | 花生麵筋 | 炸       | 香腸    |         |  |
|    | 滷       | 滷豆包   | 煮       | 關東煮   | 炒       | 蕃茄炒蛋  | 炒       | 翠綠黑輪 | 蒸       | 蒸蛋    |         |  |
|    | 燴       | 燴絲瓜   | 炒       | 沙茶芥藍  | 炒       | 培根銀芽  | 燴       | 燴刺瓜  | 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       | 芹香油腐湯 | 煮       | 綠豆地瓜湯 | 煮       | 玉米濃湯  | 煮       | 翡翠湯  | 煮       | 榨菜肉絲湯 |         |  |
| 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 110年五月

| 日期 | 110/5/10 |         | 110/5/11 |         | 110/5/12 |         | 110/5/13 |         | 110/5/14 |         | 110/5/15 |         |
|----|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| 星期 | 星期一      |         | 星期二      |         | 星期三      |         | 星期四      |         | 星期五      |         | 星期六      |         |
| 中餐 | 燒        | 宮保雞丁    | 炒        | 照燒肉片    | 炒        | 沙茶肉絲    | 燴        | 咖哩肉丁    | 滷        | 滷雞腿     |          |         |
|    | 炸        | 魷魚排     | 炸        | 香酥魚塊    | 炸        | 椒鹽杏鮑菇   | 炒        | 碎脯蛋     | 炸        | 蝦仁捲     |          |         |
|    | 炒        | 紅蘿蔔針菇   | 蒸        | 日式蒸蛋    | 滷        | 白菜滷     | 滷        | 滷筍干     | 燴        | 開陽胡瓜    |          |         |
|    | 炒        | 蔥爆豆干    | 滷        | 台北米血糕   | 燴        | 麻婆豆腐    | 炒        | 培根銀芽    | 炒        | 木須高麗菜   |          |         |
|    | 炒        | 炒青菜     |          |         |
|    | 煮        | 筍片湯     | 煮        | 仙草蜜     | 煮        | 貢丸湯     | 煮        | 蟹絲翡翠蛋花湯 | 煮        | 味噌湯     |          |         |
|    |          |         |          |         |          | 水果      |          |         |          | 豆花點心    |          |         |
| 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):  | 796     | 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):  | 27.5    | 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):   | 117.5   | 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        | 紅燒肉丁    | 滷        | 瓜仔雞     | 炒        | 醬爆鴨丁    | 滷        | 滷肉飯     | 滷        | 米血滷鴨    |          |         |
|    | 拌        | 涼拌小瓜    | 炸        | 薯條      | 炸        | 蘿蔔絲餅    | 炸        | 芋仔丸     | 炸        | 章魚燒     |          |         |
|    | 炒        | 韭香蛋     | 拌        | 涼拌海根    | 炒        | 螞蟻上樹    | 滷        | 滷海結     | 炒        | 筍絲炒蛋    |          |         |
|    | 炒        | 沙茶玉米粒   | 炒        | 腐皮高麗菜   | 炒        | 培根炒蛋    | 炸        | 日式南瓜燒   | 燒        | 塔香茄子    |          |         |
|    | 炒        | 炒青菜     |          |         |
|    | 煮        | 海芽味噌湯   | 煮        | 刺瓜湯     | 煮        | 金茸三絲湯   | 煮        | 椰香西谷米   | 煮        | 玉米蛋花湯   |          |         |
|    | 營        | 熱量(大卡): | 797      | 熱量(大卡): | 810      | 熱量(大卡): | 813      | 熱量(大卡): | 797      | 熱量(大卡): | 797.6    | 熱量(大卡): |
| 養  | 蛋白質(g):  | 28      | 蛋白質(g):  | 27.6    | 蛋白質(g):  | 27      | 蛋白質(g):  | 26      | 蛋白質(g):  | 27.7    | 蛋白質(g):  |         |
| 分  | 脂肪(g):   | 25      | 脂肪(g):   | 26      | 脂肪(g):   | 25      | 脂肪(g):   | 25      | 脂肪(g):   | 24      | 脂肪(g):   |         |
| 析  | 醣類(g):   | 115     | 醣類(g):   | 119     | 醣類(g):   | 120     | 醣類(g):   | 117     | 醣類(g):   | 117.7   | 醣類(g):   |         |

嘉華中學菜單及營養分析 110年五月

| 日期 | 110/5/17 |           | 110/5/18 |             | 110/5/19 |             | 110/5/20 |             | 110/5/21 |            | 110/5/22 |  |
|----|----------|-----------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|------------|----------|--|
| 星期 | 星期一      |           | 星期二      |             | 星期三      |             | 星期四      |             | 星期五      |            | 星期六      |  |
| 中餐 | 炒        | <b>炒飯</b> | 燒        | <b>橙汁排骨</b> | 炒        | <b>蔥爆雞丁</b> | 滷        | <b>梅干扣肉</b> | 煮        | <b>麻醬麵</b> |          |  |
|    | 炸        | 無骨雞排      | 炸        | 芋仔餅         | 炸        | 糯米捲         | 炸        | 麥克雞塊        | 滷        | 滷蛋         |          |  |
|    |          |           | 炒        | 韭香蛋         | 炒        | 彩色什錦        | 蒸        | 蒸蛋          | 燴        | 黃瓜鮮燴       |          |  |
|    | 炒        | 炒空心菜      | 燴        | 浮水魚糝        | 炒        | 沙茶豆腐煲       | 炒        | 紅蘿蔔炒肉沫      |          |            |          |  |
|    | 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        | 香菇雞湯        | 煮        | 豬血湯         | 煮        | 椰香西米露       | 煮        | 榨菜肉絲湯      |          |  |

|   |         |       |         |       | 水果      |       |         |       |         |     |         |  |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-----|---------|--|
| 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 | 炒   | <b>麻油肉片</b> | 炸   | <b>鹽酥雞</b> | 燒   | <b>咖哩豬</b> |     |  |     |  |     |  |
|    | 炸   | 花枝丸         | 滷   | 油腐鑲肉       | 滷   | 香滷福州丸      |     |  |     |  |     |  |
|    | 滷   | 滷三角油腐       | 煮   | 關東煮        | 燴   | 翠綠魷魚       |     |  |     |  |     |  |
|    | 炒   | 洋蔥炒三絲       | 燴   | 胡瓜豆皮       | 炸   | 椒鹽杏鮑菇      |     |  |     |  |     |  |
|    | 炒   | 炒青菜         | 炒   | 炒青菜        | 炒   | 炒青菜        |     |  |     |  |     |  |
|    | 煮   | 冬瓜排骨湯       | 煮   | 玉米濃湯       | 煮   | 刺瓜貢丸湯      |     |  |     |  |     |  |

| 營 | 熱量(大卡): | 813.2 | 熱量(大卡): | 798.1 | 熱量(大卡): | 792 | 熱量(大卡): |  | 熱量(大卡): |  | 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): |  | 蛋白質(g): |  | 蛋白質(g): |  |
| 分 | 脂肪(g):  | 25.6  | 脂肪(g):  | 25.3  | 脂肪(g):  | 24  | 脂肪(g):  |  | 脂肪(g):  |  | 脂肪(g):  |  |
| 析 | 醣類(g):  | 118.7 | 醣類(g):  | 116.7 | 醣類(g):  | 118 | 醣類(g):  |  | 醣類(g):  |  | 醣類(g):  |  |

嘉華中學菜單及營養分析 110年五月

| 日期 | 110/5/24 |       | 110/5/25 |         | 110/5/26 |       | 110/5/27 |        | 110/5/28 |       | 110/5/29 |  |
|----|----------|-------|----------|---------|----------|-------|----------|--------|----------|-------|----------|--|
| 星期 | 星期一      |       | 星期二      |         | 星期三      |       | 星期四      |        | 星期五      |       | 星期六      |  |
| 中餐 | 燒        | 蒜泥白肉  | 炸        | 無骨雞排    | 滷        | 貢丸肉燥  | 炸        | 鹽酥雞    | 煮        | 皮蛋瘦肉粥 |          |  |
|    | 炸        | 鹽酥甜不辣 | 炒        | 沙茶雙鮮    | 炸        | 地瓜薯條  | 炒        | 紅蘿蔔炒蛋  | 炸        | 魷魚排   |          |  |
|    | 燒        | 薑絲豆腸  | 炒        | 鐵板冬粉    | 燴        | 麻婆豆腐  | 燒        | 珍菇麵筋   | 蒸        | 鮮奶饅頭  |          |  |
|    | 燒        | 三杯杏鮑菇 | 炒        | 銀芽雞絲    | 炒        | 三彩筍絲  | 炒        | 培根高麗菜  |          |       |          |  |
|    | 炒        | 炒青菜   | 炒        | 炒青菜     | 炒        | 炒青菜   | 炒        | 炒青菜    | 炒        | 炒青菜   |          |  |
|    | 煮        | 冬瓜排骨湯 | 煮        | 鄉下濃湯    | 煮        | 排骨酥湯  | 煮        | 冬瓜檸檬愛玉 |          |       |          |  |
|    |          |       |          |         | 水果       |       |          |        | 中華豆花水果口味 |       |          |  |
| 營  | 熱量(大卡):  | 815   | 熱量(大卡):  | 812     | 熱量(大卡):  | 809   | 熱量(大卡):  | 810.5  | 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):  | 27.8   | 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):   | 25.3   | 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):   | 117.9  | 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 | 燴        | 蠔油雞丁  | 燒        | 洋蔥蜜汁排骨酥 | 燒        | 咖哩豬   | 炒        | 台式炒飯   | 燒        | 紅燒雞翅  |          |  |
|    | 炸        | 山藥捲   | 蒸        | 高麗菜捲    | 滷        | 滷豆包   | 炸        | 薯餅     | 炸        | 玉米可樂餅 |          |  |
|    | 炒        | 玉米炒蛋  | 炒        | 沙茶豆包絲   | 炒        | 塔香茄子  | 炒        | 芹香黑豆干丁 | 燴        | 什錦鮑菇  |          |  |
|    | 燴        | 燴絲瓜   | 滷        | 滷筍干     | 燴        | 彩色什錦  |          |        | 燒        | 鐵板豆腐  |          |  |
|    | 炒        | 炒青菜   | 炒        | 炒青菜     | 炒        | 炒青菜   | 炒        | 炒青菜    | 炒        | 炒青菜   |          |  |
|    | 煮        | 四神湯   | 煮        | 海芽味噌湯   | 煮        | 刺瓜湯   | 煮        | 綠豆芋圓   | 煮        | 紫菜蛋花湯 |          |  |
| 營  | 熱量(大卡):  | 822   | 熱量(大卡):  | 826.4   | 熱量(大卡):  | 736.9 | 熱量(大卡):  | 826    | 熱量(大卡):  | 806   | 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):   | 27     | 脂肪(g):   | 26    | 脂肪(g):   |  |
| 析  | 醣類(g):   | 100   | 醣類(g):   | 118     | 醣類(g):   | 121   | 醣類(g):   | 121    | 醣類(g):   | 121   | 醣類(g):   |  |