

嘉華中學菜單及營養分析 110年六月

日期	110/5/31		110/6/1		110/6/2		110/6/3		110/6/4		110/6/5	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	糖醋雞丁	滷	魯肉飯	燒	三杯雞塊	煮	咖哩肉丁	炒	台式炒麵		
	蒸	蒸蛋	炸	麥克雞塊	烤	烤香腸	炒	翠綠魷魚	炸	日式豬排		
	炒	黑胡椒玉米肉沫	蒸	蒸肉圓	煎	蔥花蛋	炸	椒鹽杏鮑菇	蒸	玉兔包		
	炒	沙茶空心菜	炒	培根銀芽	炒	豆瓣筍茸	炒	培根炒高麗菜				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	關東煮湯	煮	紫菜貢丸湯	煮	豆腐味噌湯	煮	香菇雞湯	煮	檸檬愛玉		
					水果							
營	熱量(大卡):	813.4	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	795.2	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	806.9	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	
析	醣類(g):	117.5	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.7	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	泡菜豬肉	滷	蠔油雞腿	炒	紅醬義大利麵	炒	蠔油肉片	滷	米血滷鴨		
	炸	馬蹄糕	炒	韭香蛋	炸	黃金雞堡	炸	芋丸	炸	蘿蔔絲餅		
	滷	滷筍干	燴	什錦粿	炒	客家小炒	燴	燴刺瓜	燴	麻婆豆腐		
	滷	滷豆輪	炒	蜜汁甜不辣			炒	塔香海根	炒	小瓜貢丸		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	綠豆湯	煮	翡翠蛋花湯	煮	菌菇蔬菜湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	酸辣湯		
營	熱量(大卡):	798.7	熱量(大卡):	807.8	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	808	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.4	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	118.6	醣類(g):	117	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 110年六月

日期	110/6/7		110/6/8		110/6/9		110/6/10		110/6/11		110/6/12	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	黑胡椒豬柳	煮	咖哩雞	滷	蔥油雞塊	炒	鹹豬肉片	滷	香菇雞		
	炸	海苔肉捲	炒	玉米炒蛋	蒸	蟹黃燒賣	炸	地瓜薯條	炸	炸香腸		
	燒	紅燒百頁	燴	關東煮	炒	培根蛋	拌	涼拌豆腐	滷	滷黑輪條		
	炒	蟹絲銀芽	炒	筍茸肉絲	炒	空心菜	炒	翠綠雙菇	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	冬瓜排骨湯	煮	味噌豆腐湯	煮	金茸三絲湯	煮	香菇雞湯	煮	冬瓜茶珍珠		
					水果				愛玉凍			
營	熱量(大卡):	791	熱量(大卡):	820.4	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	802.9	熱量(大卡):	777.9	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116	醣類(g):	116	醣類(g):	110	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	酸菜鴨	炒	火腿炒飯	燒	咕咾肉	滷	梅干扣肉	滷	雞翅		
	炸	蔥花蛋	炸	香腸	炸	薯餅	炸	炸南瓜	炸	馬蹄糕		
	滷	滷獅子頭	蒸	奶黃包	燒	蔥燒豆腐	滷	滷海結鴿蛋	燒	三杯杏鮑菇		
	炒	開陽白菜			滷	滷海結	燴	燴絲瓜	炒	魚香雪菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔排骨湯	煮	貢丸湯	煮	南瓜濃湯	煮	紅豆脆圓湯	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	112	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	116.9	醣類(g):	116	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 110年六月

日期	110/6/14		110/6/15		110/6/16		110/6/17		110/6/18		110/6/19	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐			烤	烤翅小腿	煮	麻醬麵	炸	鹽酥雞	炸	京都豬排		
			炒	玉米炒蛋	炸	豬排	炒	蔥花培根蛋	炒	泡菜甜不辣		
			炒	絲瓜冬粉	滷	香滷福州丸	炒	爆炒魷魚	炒	螞蟻上樹		
			拌	涼拌小瓜				滷	白菜滷	炒	紅蘿蔔炒蛋	
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	鄉下濃湯	煮	香菇雞湯	煮	冬瓜西谷米	煮	筍片排骨湯		
					水果							
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	799.8	熱量(大卡):	796	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	742	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.2	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	116.5	醣類(g):	105	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	洋芋滷肉	燒	芝蔴雞丁	燒	泡菜豬肉	煮	皮蛋瘦肉粥		
			炸	炸甜不辣	炒	塔香米血	炒	客家小炒	滷	滷雞腿		
			燴	開陽胡瓜	滷	百頁豆腐	煮	開東煮	蒸	肉包子		
			炒	沙茶海茸	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	沙茶空心菜				
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	紅豆湯	煮	南瓜湯	煮	味噌湯				
營	熱量(大卡):		熱量(大卡):	804.5	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):		蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):		脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):		醣類(g):	118	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	100	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 110年六月

日期	110/6/21		110/6/22		110/6/23		110/6/24		110/6/25		110/6/26	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	梅干扣肉	燴	蘑菇豬柳	滷	蠔油雞翅	蒸	雞肉飯	燒	糖醋排骨		
	炸	薯餅	蒸	翡翠燒賣	炒	客家小炒	炸	椒鹽杏鮑菇	蒸	珍珠丸子		
	炒	玉米肉沫	炒	蔥花蛋	炸	芋仔丸	滷	滷蛋	燒	蔥燒豆腐		
	煮	關東煮	炒	塔香海茸	炒	紅蘿蔔針菇			炒	翠綠雙菇		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	排骨酥湯	煮	筍片湯	煮	冬瓜西谷米	煮	紫菜蛋花湯	煮	仙草蜜		
					水果				牛奶布丁			
	熱量(大卡):	791	熱量(大卡):	820.4	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	802.9	熱量(大卡):	777.9	熱量(大卡):	
營	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
養	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
分	醣類(g):	118	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116	醣類(g):	116	醣類(g):	110	醣類(g):	
析	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	蒸	蒸肉餅	蒸	蒜泥白肉	炒	鹹豬肉片	滷	雞腿		
	炸	無骨雞排	炒	玉米炒蛋	炸	黃金雞堡	拌	涼拌豆腐	炸	糯米捲		
		蒸包子	燴	關東煮	滷	滷海結鴿蛋	炸	甘梅地瓜	炒	金莎杏鮑菇		
			炒	筍茸肉絲	燴	魚板刺瓜	燴	燴絲瓜	炒	開陽白菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	綠豆薏仁湯	煮	味噌湯	煮	南瓜濃湯	煮	四神湯	煮	排骨酥湯		
	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	
營	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	
養	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
分	醣類(g):	112	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	116.9	醣類(g):	116	醣類(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 110年六月

日期	110/6/28		110/6/29		110/6/30		110/7/1		110/7/2		110/7/3	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	貢丸肉燥	滷	酸菜鴨	炸	香酥豬排	炸	鹽酥雞	煮	肉粿飯		
	炸	馬蹄糕	炸	甘梅地瓜	滷	滷海結	燴	五更常旺	烤	日式豬排		
	滷	滷蛋	燴	鐵板豆腐	蒸	日式蒸蛋	炒	塔香海根	滷	滷蛋		
	滷	沙茶米血糕	滷	白菜羹	炒	螞蟻上樹	炒	黑胡椒銀芽				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒油菜		
	煮	海芽味曾湯	煮	珍珠奶茶	煮	香菇雞湯	煮	玉米濃湯				
					水果							
營	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	803	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	787	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	113	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	炸	卡啦雞腿	蒸	蒜泥白肉	燒	泰式甜辣雞	燒	洋芋燒肉				
	燒	紅燒麵筋	炸	黃金雞堡	炸	糯米捲	炒	翠綠杏鮑菇				
	蒸	蒸蛋	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	客家小炒	炸	可樂餅				
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	培根高麗菜	燒	紅燒百頁	燴	三元及弟				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	冬菜冬粉湯	煮	排骨酥湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	酸辣湯				
營	熱量(大卡):	794	熱量(大卡):	789	熱量(大卡):	784	熱量(大卡):	809.3	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26.5	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	113	醣類(g):	115	醣類(g):	116	醣類(g):	116.7	醣類(g):		醣類(g):	