

嘉華中學菜單及營養分析 110年第1周

日期	110/7/19		110/7/20		110/7/21		110/7/22		110/7/23		110/7/24	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	咖哩雞丁	滷	貢丸肉燥	煮	義大利麵	炒	泡菜肉片	炸	鹹酥雞		
	蒸	日式蒸蛋	炸	香酥香腸	炸	卡啦雞排	炸	麥克雞塊	炒	翠綠甜不辣		
	炸	薯條	滷	滷蛋	蒸	奶皇包	滷	花生麵筋	炒	洋蔥炒蛋		
	煮	速炒玉米粒	煮	關東煮			炒	培根銀芽	炒	爆炒青花菜		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	酸辣湯	煮	檸檬愛玉	煮	玉米濃湯	煮	豆腐味噌湯	煮	綠豆湯		
					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	煮	蒜泥白肉	燒	宮保雞丁	炒	台式炒飯	燒	三杯雞	煮	皮蛋瘦肉粥		
	燒	淋汁豆包	炒	京醬肉絲	蒸	蒸燒賣	滷	滷筍干	蒸	奶黃包		
	炒	蔥花蛋	滷	豆輪滷蘿蔔	燒	紅燒百頁豆腐	蒸	花生米血糕	炸	玉米可樂餅		
	炒	紅蘿蔔炒什錦	炒	螞蟻上樹			拌	涼拌小瓜				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	紅豆湯	煮	翡翠濃湯	煮	冬瓜山粉圓	煮	香菇雞湯				
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年第2周

日期	110/7/26		110/7/27		110/7/28		110/7/29		110/7/30		110/7/31	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	蒸	雞肉絲飯	炸	鹹酥雞	煮	蒜泥白肉	炸	炸雞腿	炒	泡菜肉片		
	炸	章魚燒丸	炒	韭香蛋	炸	黃金雞堡	燴	沙茶魷魚	炸	甘梅地瓜		
	滷	滷蛋	炒	針菇炒肉絲	炒	沙茶素腰花	蒸	日式蒸蛋	炒	炒三鮮		
			炒	螞蟻上樹	炒	玉米三色	炒	豆皮高麗菜	燒	蜜汁豆干		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	貢丸湯	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	味噌魚脯湯	煮	檸檬愛玉	煮	紫菜蛋花湯		
					水果				愛玉點心			
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	洋蔥雞丁	燴	香菇肉粳飯	炒	台式炒麵	滷	米血滷鴨	炒	宮保雞丁		
	炸	香酥海鮮派	炸	香腸	滷	海結滷蛋	炸	薯條	煮	關東煮		
	滷	滷杏鮑菇	蒸	燒賣	炸	魷魚排	燒	麻婆豆腐	炒	玉米炒蛋		
	炒	開陽胡瓜					炒	黑胡椒豆芽	炸	香酥杏鮑菇		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	味噌湯			煮	酸辣湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	紅豆湯		
營	熱量(大卡):	813.2	熱量(大卡):	798.1	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	808.3	熱量(大卡):	818.9	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):	26.1	蛋白質(g):	29	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25.6	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26.1	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118.7	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118	醣類(g):	119.5	醣類(g):	117	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 110年第3周

日期	110/8/2		110/8/3		110/8/4		110/8/5		110/8/6		110/8/7	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷肉燥	炸	鹽酥雞	燒	糖醋排骨酥	燴	醬爆鴨	炸	炸雞腿		
	炒	炒雙鮮	燒	鐵板豆腐	燒	紅燒豆腐	炸	章魚燒	滷	滷味		
	炒	客家小炒	滷	滷水晶餃	炒	洋芋四色	蒸	蒸蛋	炒	韭香蛋		
	炒	螞蟻上樹	炒	鮮菇花椰	炒	沙茶空心菜	炒	速炒玉米粒	炒	沙茶豆皮高麗菜		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	關東煮湯	煮	紅豆湯圓	煮	海芽味噌湯	煮	筍絲蛋花湯	煮	玉米濃湯		
						水果						
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):	
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	咖哩雞	滷	筍干滷肉	煮	紅醬義大利麵	燒	三杯雞	燴	咖哩肉丁		
	炸	香腸	炸	可樂餅	炸	日式豬排	炒	韭香蛋	炒	三杯米血		
	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	香滷福州丸	蒸	肉圓	炸	椒鹽杏鮑菇	炸	柳葉魚		
	拌	涼拌豆腐	燒	魚香茄子			滷	滷百頁豆腐	炒	麻辣筍茸		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬			炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	冬瓜愛玉	煮	冬菜冬粉湯	煮	玉米濃湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	芹香貢丸湯		
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):	

嘉華中學菜單及營養分析 110年第4周

日期	110/8/9		110/8/10		110/8/11		110/8/12		110/8/13		110/8/14	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	咖哩豬	蒸	雞肉飯	炒	宮保雞丁	滷	梅干扣肉	蒸	台式炒麵		
	炸	紅豆麻糬燒	滷	滷蛋	蒸	珍珠丸子	炸	薯餅	滷	卡啦雞腿		
	煮	翠綠黑輪	炸	炸薯條	炒	金沙杏鮑菇	炒	蕃茄炒蛋	滷	三角油豆腐		
	炒	沙茶空心菜			燴	培根高麗菜	燒	紅燒百頁				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	排骨酥湯	煮	味噌湯	煮	冬瓜西米露	煮	香菇雞湯	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	滷	米血滷鴨	燒	花瓜滷雞	滷	洋芋滷肉	燒	三杯雞	炸	吐魷魚塊		
	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	洋蔥培根	炸	炸香腸	炸	蛋黃芋仔丸	炒	洋蔥甜不辣		
	炒	蕃茄炒蛋	蒸	燒賣	燴	三元及弟	燴	麻婆豆腐	拌	涼拌小瓜		
	炒	高麗菜	炒	麻油米血	炒	螞蟻上樹	炒	紅蘿蔔炒肉沫	炒	培根銀芽		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	玉米濃湯	煮	酸辣湯	煮	芹香貢丸湯	煮	四神湯	煮	豬血湯		
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) :	