

嘉華中學菜單及營養分析 111年1月

日期	111/1/3		111/1/4		111/1/5		111/1/6		111/1/7		111/1/8	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷雞塊	炒	宮保雞丁	燴	台式炒麵	滷	燻肉	煮	咖哩雞		
	炸	甘梅地瓜	蒸	紫米珍珠丸	炸	豬排	炸	香酥甜不辣	蒸	蒸蛋		
	炒	金莎杏鮑菇	炒	蕃茄炒蛋		豆沙包	炒	玉米炒蛋	炒	塔香海根		
	炒	開陽白菜	炒	蠔油桂竹筍			燴	麻婆豆腐	燒	紅燒獅子頭		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	酸辣湯	煮	結頭菜湯	煮	綠豆湯	煮	翡翠蛋花湯		
					水果							
營	熱量(大卡):	825	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	797.6	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):	27.7	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):	117.5	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.7	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	滷	肉燥飯	燴	肉粳飯	煮	麻油雞	炒	高麗菜炒麵	炸	金黃腿排		
	炸	蛋黃芋丸	炸	無骨雞排	炸	花枝丸子	炸	玉米可樂餅	蒸	蒸燒賣		
	炒	咖哩洋芋			燴	沙茶豆腐煲			滷	蜜汁豆干		
	炒	塔香茄子	炒	爆炒花椰菜	炒	三彩筍絲	炒	如意銀芽	炒	速炒花菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜湯			煮	紫菜蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	貢丸湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	825	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	114	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 111年1月

日期	111/1/10		111/1/11		111/1/12		111/1/13		111/1/14		111/1/15	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	麻油雞	滷	紅燒肉	炸	炸雞塊	燒	咖哩肉	煮	茄汁義大利麵		
	炸	糯米捲	蒸	魚板蒸蛋	滷	瓜仔肉燥干丁	炸	章魚燒	炸	黃金雞堡		
	滷	關東煮	炸	麥克雞塊	炒	彩色什錦	燴	燴冬瓜	蒸	鮮乳饅頭		
	炒	蒜香菠菜	炒	塔香海根	炒	花椰菜	炒	螞蟻上樹				
	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	紅豆紫米湯	煮	翡翠吻仔魚湯	煮	海芽味噌湯	煮	鄉下濃湯		
						水果				健健美		
營	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	799.8	熱量(大卡):	839.4	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	27	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	121	醣類(g):	118	醣類(g):	120	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	泡菜炒飯	燒	三杯雞	炒	京醬肉絲	炸	乳香雞丁	蒸	刈包餐		
	炸	麥克雞塊	炸	蘿蔔絲酥	炸	微笑薯餅	炒	蕃茄蛋	炸	無骨雞排		
	蒸	蒸珍珠丸子	炒	黑糊椒玉米肉沫	燴	白菜滷	炸	薯條	煮	筍絲粥		
			炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	培根銀芽	燒	紅燒百頁豆腐				
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	海芽蛋花湯	煮	結頭菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	椰香西米露				
營	熱量(大卡):	727	熱量(大卡):	804.5	熱量(大卡):	839	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	807	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	28	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):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):	120	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 111年1月

日期	111/1/24		111/1/25		111/1/26		111/1/27		111/1/28		111/1/29	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	夏威夷炒飯	炸	糖醋魚丁	滷	雞腿	滷	筍干滷肉	炸	日式豬排		
	滷	豆包	蒸	蒸蛋	燴	燴雙鮮	炸	麥克雞塊	燒	蕃茄炒蛋		
	炸	炸花枝丸	燒	珍菇麵筋	炒	鐵板豆腐	炒	玉米炒蛋	煮	關東煮		
			炒	開陽白菜	炒	爆炒青花菜	炒	培根銀芽	炒	菠菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	珍珠奶茶	煮	排骨酥湯	煮	鄉下濃湯	煮	味噌湯	煮	翡翠吻仔魚湯		
					水果				愛玉			
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	煮	肉糰麵	炒	黑胡椒豬柳	炸	炸雞排	炒	鹹豬肉片	炒	肉絲炒飯		
	蒸	鮮乳饅頭	蒸	翡翠燒賣	滷	紅燒獅子頭	炸	紅豆麻糬燒	炸	叉燒里肌		
	炸	椒鹽杏鮑菇	炸	香酥甜不辣	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	什錦炒寬粉				
			炒	培根炒玉米	炒	木須高麗菜	燒	紅燒蘿蔔	炒	麻婆豆腐		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	結頭菜湯	煮	紅豆湯	煮	香菇雞湯	煮	海芽蛋花湯		
營	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	817.1	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	102	醣類(g):	118	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.1	醣類(g):	118	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 111年1月

日期	111/1/17		111/1/18		111/1/19		111/1/20		111/1/21		111/1/22	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	米血滷雞	炸	日式豬排	炒	炒飯	滷	瓜仔雞				
	炸	蘿蔔絲餅	滷	三角油腐	炸	黃金雞堡	炸	章魚燒				
	炒	蜜汁甜不辣	炒	翠綠黑輪	蒸	肉圓	燴	三絲豆腐糝				
	炒	木須高麗菜	炒	洋芋四色			炒	爆炒花椰菜				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	蛋花湯	煮	金苜三絲湯	煮	結頭菜湯	煮	綠豆湯				
營	熱量(大卡) :	791	熱量(大卡) :	733	熱量(大卡) :	802	熱量(大卡) :	710	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	25	蛋白質(g) :	30	蛋白質(g) :	24	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	22	脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	102	醣類(g) :	112	醣類(g) :	104	醣類(g) :		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	蘿蔔滷肉	滷	香菇雞	炒	泡菜肉片						
	炒	翠綠魷魚	蒸	日式蒸蛋	滷	滷福洲丸						
	蒸	高麗菜捲	炸	薯條	炒	螞蟻上樹						
	炒	沙茶玉米粒	炒	紅蘿蔔炒針菇	炒	山茼蒿						
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜						
	煮	蘿蔔湯	煮	冬瓜西米露	煮	冬瓜排骨湯						
營	熱量(大卡) :	801	熱量(大卡) :	785	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		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) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	22.6	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	118	醣類(g) :		醣類(g) :		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 111年2月

日期	111/2/7		111/2/8		111/2/9		111/2/10		111/2/11		111/2/12	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐									燒	糖醋雞丁		
									炸	玉米可樂餅		
									炒	翠綠甜不辣		
									燒	麻婆豆腐		
									炒	炒青菜		
									煮	味噌湯		
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	798	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		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									滷	蘿蔔滷肉		
									蒸	蒸蛋		
									炒	銀芽雞絲		
									炒	沙茶玉米粒		
									炒	炒青菜		
									煮	翡翠蛋花湯		
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	814	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	26.5	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	118.5	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 111年2月

日期	111/2/14		111/2/15		111/2/16		111/2/17		111/2/18		111/2/19	
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	雞腿	炸	香酥豬排	滷	香菇雞丁	炒	鹹豬肉片		
	炸	蝦仁捲	炸	甘梅地瓜	燴	沙茶魷魚	蒸	蟹黃燒賣	炸	薯條		
	炒	蔥花蛋	燴	鐵板豆腐	炒	蕃茄炒蛋	炒	塔香海根	燒	麻婆豆腐		
	炒	木耳高麗菜	滷	白菜羹	炒	螞蟻上樹	炒	爆炒花椰菜	燴	燴冬瓜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	海芽味噌湯	煮	甜湯圓	煮	翡翠蛋花湯	煮	玉米濃湯	煮	綠豆湯		
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	煮	茄汁義大利麵	燒	沙茶豬柳	燒	麻油雞+米血	燒	洋芋燒肉	炒	茄汁炒飯		
	炸	豬排	炸	可樂餅	炸	薯條	炸	章魚燒	炸	無骨雞排		
			炒	紅蘿蔔炒蛋	燒	酸菜麵腸	炒	開陽白菜	蒸	包子		
	炒	銀芽雞絲	炒	豆皮花菜	燴	彩色什錦	炒	沙茶玉米粒				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔湯	煮	結頭菜湯	煮	排骨酥湯	煮	味噌湯	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) :	814	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) :	26.5	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) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	113	醣類(g) :	115	醣類(g) :	116	醣類(g) :	116.7	醣類(g) :	118.5	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 111年2月

日期	111/2/21		111/2/22		111/2/23		111/2/24		111/2/25		111/2/26	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	雞肉絲飯	滷	紅燒肉	燒	咖哩雞	滷	瓜仔肉	燒	三杯雞		
	炸	魷魚排	炸	土魷魚塊	燴	沙茶魷魚	炸	一口餡餅	炸	地瓜薯條		
	炒	玉米炒蛋	炒	螞蟻上樹	炒	蕃茄炒蛋	滷	滷海結	炒	洋蔥培根		
			燒	麻婆豆腐	炒	客家小炒	炒	高麗菜	燴	白菜滷		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	魚脯味噌湯	煮	芋圓湯	煮	玉米濃湯	煮	排骨酥湯	煮	香菇雞湯		
						水果				愛玉凍		
營	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	791	熱量(大卡):	775	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	23	脂肪(g):	23	脂肪(g):	
析	醣類(g):	117.7	醣類(g):	118.7	醣類(g):	118	醣類(g):	118	醣類(g):	115	醣類(g):	
星期	星期一		星期二		星期四		星期三		星期五		星期六	
晚餐	煮	貢丸肉燥	滷	滷雞腿	滷	梅干扣肉	烤	蜜汁雞翅	煮	肉粿飯		
	炸	香酥甜不辣	炸	麥克雞塊	蒸	燒賣	蒸	高麗菜捲	炸	雞排		
	燒	珍菇麵筋	燴	五更腸旺	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	蔥花碎脯蛋	蒸	玉兔包		
	炒	燴芥菜包	燙	燙地瓜葉	炒	培根豆芽	炒	爆炒花椰菜				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	翡翠蛋花湯	煮	鄉下濃湯	煮	貢丸湯	煮	冬瓜排骨湯				
	營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	780	熱量(大卡):	801	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	117	醣類(g):	119	醣類(g):	114	醣類(g):	118	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 *