

嘉華中學菜單及營養分析 111年3月

日期	111/3/14		111/3/15		111/3/16		111/3/17		111/3/18		111/3/19	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	宮保雞丁	滷	滷雞腿	燴	黑胡椒豬柳	炸	糖醋雞丁	煮	皮蛋瘦肉粥		
	蒸	日式蒸蛋	炸	蛋黃芋丸	炸	玉米可樂餅	燴	沙茶雙鮮	炸	雞排		
	炸	地瓜薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	滷	沙茶米血	蒸	珍珠丸	蒸	奶皇包		
	燴	開陽白菜	燒	麻婆豆腐	炒	五更常旺	炒	豆皮高麗菜	炒	清炒花椰菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	西米露奶茶	煮	味噌湯	煮	排骨酥湯	煮	紅豆紫米芋圓				
						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) :	807	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) :	28	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) :	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	海結滷肉	炒	台式炒麵	燒	乳香雞丁	燴	蘑菇燴飯	燒	照燒肉片		
	炒	豆豉吻仔魚	滷	雞塊	炒	速炒洋芋	炸	無骨雞排	滷	珍菇麵筋		
	炸	微笑薯餅	炸	鹽酥甜不辣	炸	蘿蔔絲餅		小餐包	炒	鐵板冬粉		
	炒	速炒花菜			滷	白菜滷			炒	塔香海根		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜			炒	炒青菜		
	煮	綠豆湯	煮	藥燉排骨	煮	冬瓜湯	煮	玉米濃湯	煮	蘿蔔貢丸湯		
營	熱量(大卡) :	801	熱量(大卡) :	785	熱量(大卡) :	733	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) :	25	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) :	102	醣類(g) :	115	醣類(g) :	100	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 *