

嘉華中學菜單及營養分析 111年4月

日期	111/4/4		111/4/5		111/4/6		111/4/7		111/4/8		111/4/9	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐			炒		炸	賞鮮雞排	炒	蠔油肉片	滷	滷雞塊		
			滷		炒	番茄炒蛋	炸	香酥山藥捲	燒	麻婆豆腐		
			炸		炒	五更常旺	炒	培根洋蔥	炒	銀芽雞絲		
					滷	滷甜不辣	炒	刺燒冬瓜	燴	燴刺瓜		
			炒		炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮		煮	地瓜綠豆湯	煮	紫菜湯	煮	白菜貢丸湯		
						水果				乳酸飲料		
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	795.2	熱量(大卡) :	808	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	26.5	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	118.3	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	118.7	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			燒		滷	蘿蔔滷肉	燒	三杯雞	煮	高麗菜肉絲粥		
			炸		炸	椒鹽地瓜	炸	花枝丸	蒸	饅頭		
			炒		滷	紅燒油腐	滷	滷豆包	炸	鐵路豬排		
			炒		炒	開陽胡瓜	炒	螞蟻上樹				
			炒		炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮		煮	翡翠蛋花湯	煮	玉米濃湯				
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	24.4	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	119	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 111年4月

日期	111/4/11		111/4/12		111/4/13		111/4/14		111/4/15		111/4/16	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	糖醋雞丁	炒	鹽豬肉片	滷	滷雞腿	滷	貢丸肉燥	燴	香菇肉粳飯		
	燒	紅燒獅子頭	蒸	珍珠丸	炸	糯米捲	炸	椒鹽杏鮑菇	炸	芝麻球		
	繪	白菜滷	燒	鐵板豆腐	燒	糖醋豆包	炒	百頁雪裡	蒸	奶皇包		
	炒	培根炒蛋	炒	螞蟻上樹	拌	涼拌小瓜	炒	蒜香時蔬				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	榨菜肉絲湯	煮	鄉下濃湯	煮	QQ紅豆湯(脆圓)	煮	香菇雞湯				
						水果						
營	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	817.2	熱量(大卡) :	788.3	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	797
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	25
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	25
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	118	醣類(g) :	115	醣類(g) :	117	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	118
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	煮	鍋燒烏龍	炒	梅干扣肉	炒	肉絲炒麵	燒	蘑菇雞丁	滷	三杯雞		
	滷	滷雞塊	滷	滷水晶餃	炸	無骨雞排	滷	油腐鑲肉	炸	甘梅地瓜		
	炸	薯條	炒	紅蘿蔔炒針菇	蒸	兔子包	炸	椒鹽甜不辣	炒	開陽筍絲		
			炒	炒雙鮮			燴	燴刺瓜	炒	培根銀芽		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	冬瓜湯		蘿蔔湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	紫菜蛋花湯		
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	820.4	熱量(大卡) :	791.8	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	822	熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27.6	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	30	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	115	醣類(g) :	119	醣類(g) :	115.5	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119	醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 111年4月

日期	111/4/18		111/4/19		111/4/20		111/4/21		111/4/22		111/4/23	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	紅燒淡水肉丁	蒸	雞肉飯	炒	宮保雞丁	炒	鹹豬肉片	蒸	台式炒麵		
	炸	紅豆麻糬燒	滷	蠔油針菇	炸	章魚燒	炸	蝦仁捲	滷	花枝丸		
	蒸	蒸蛋	滷	水晶餃	炒	什錦豆包	燒	豆輪肉末	滷	三角油豆腐		
	炒	開陽胡瓜			蒸	雙色饅頭	滷	滷甜不辣				
	炒	炒青菜	燴	培根高麗菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	關東煮湯	煮	味噌湯	煮	奶茶西米露	煮	紫菜蛋花湯	煮	蘿蔔丸子湯		
						水果				布丁		
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	煮	土魷魚粿麵	燒	花瓜滷雞	煮	皮蛋瘦肉粥	燒	三杯雞	炸	京都肉排		
	炸	土魷魚塊	炒	蔥花蛋	炸	鹹酥雞	炸	蛋黃芋仔丸	蒸	日式蒸蛋		
	蒸	銀絲捲	蒸	蒸燒賣	蒸	包子	炒	三元及第	燴	黃瓜鮮燴		
			滷	香滷米血			炒	酸菜豆腸	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	香菜蘿蔔丸子湯	煮	南瓜濃湯		
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) :	

嘉華中學菜單及營養分析 111年4月

日期	111/4/25		111/4/26		111/4/27		111/4/28		111/4/29		111/4/30	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	糖醋排骨酥	炸	鹽酥雞	滷	滷肉燥	煮	白醬義大利麵	炸	炸雞腿		
	炒	炒雙鮮	燒	鐵板豆腐	炸	麥克雞塊	炸	魚排	炒	九層塔炒蛋		
	炒	玉米炒毛豆	炒	炒筍絲	煮	關東煮	蒸	燒賣	炒	花生麵筋		
	炒	螞蟻上樹	炒	鮮菇雙色	燴	什錦白菜			炒	沙茶腐皮高麗菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	仙草蜜	煮	鄉下濃湯	煮	海芽味噌湯	煮	南瓜濃湯	煮	冬瓜湯		
						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):	776
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):	25
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):	24
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):	115
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	貢丸肉燥	煮	酸辣湯麵	滷	滷雞塊	燒	三杯雞	燴	肉粳飯		
	炸	椒鹽甜不辣	滷	鐵路豬排	炸	地瓜薯條	炒	家常豆腐	炸	香腸		
	蒸	蒸蛋	蒸	肉包	炒	針菇麵筋	炸	章魚燒	滷	紅燒油腐		
	炒	沙茶芥藍菜			燴	燴刺瓜	燒	百頁雪裡				
	炒	炒青菜			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬瓜茶愛玉			煮	金苳三絲湯	煮	榨菜肉絲湯				
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):	