

嘉華中學菜單及營養分析 111年9月

日期	111/9/5		111/9/6		111/9/7		111/9/8		111/9/9	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
中餐	炸	鹽酥雞	炒	台式炒飯	炒	沙茶肉片	燒	糖醋雞丁		
	蒸	燒賣	炸	柳葉魚	蒸	珍珠丸子	炸	薯條		
	滷	滷筍片	蒸	包子	炸	椒鹽杏鮑菇	炒	蒸蛋		
	炒	開陽胡瓜			炒	玉米炒培根	炒	絲瓜麵筋		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	芹香貢丸湯	煮	味噌湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	筍片湯		
					水果					
營	熱量(大卡):	804.6	熱量(大卡):	823.6	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	811		
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	28.9	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	25		
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27		
析	醣類(g):	116.9	醣類(g):	118.5	醣類(g):	115	醣類(g):	117		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
晚餐	燴	肉粳飯	滷	米血滷雞	炒	肉絲炒麵	滷	冬瓜滷肉		
	滷	滷菜捲	炸	蘿蔔絲餅	炸	玉米可樂餅	燒	紅燒百頁		
	炸	黃金雞堡	炒	冰糖南瓜	滷	福州丸	炸	薯餅		
			炒	客家小炒			炒	銀芽雞絲		
	拌	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	刺瓜排骨湯	煮	仙草蜜	煮	番茄蛋花湯		
營	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	808.3	熱量(大卡):	818.9	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26.1	蛋白質(g):	29	蛋白質(g):	26.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26.1	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	119.5	醣類(g):	117	醣類(g):	120	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 111年9月

日期	111/9/12		111/9/13		111/9/14		111/9/15		111/9/16	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
中餐	炒	泡菜肉片	炸	鹹酥雞	蒸	雞肉絲飯	炒	宮保雞丁	滷	古早味肉燥
	炸	香酥魚	蒸	珍珠丸子	滷	滷蛋	炸	花枝丸	蒸	翡翠燒賣
	燒	麻婆豆腐	滷	滷三角油豆腐	滷	銀絲卷	燴	沙茶豆腐煲	炸	薯條
	炒	關東煮	炒	如意銀芽			滷	滷筍片	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	柴魚紫菜湯	煮	珍珠冬瓜	煮	紅茶	煮	蘿蔔湯	煮	冬瓜湯
						水果				乳酸飲
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
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
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25
析	醣類(g):	118	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
晚餐	滷	蜜汁雞腿	炒	茄汁義大利麵	滷	三杯雞	炒	肉絲炒飯	燒	筍絲鹹粥
	炸	麥克雞塊	炸	黃金雞堡	炸	地瓜薯條	炸	叉燒里肌	炸	雞排
	炒	螞蟻上樹	蒸	包子	炒	速炒玉米粒	炸	糯米捲	拌	涼拌小瓜
	炒	時蔬高麗菜			燒	玉珍冬瓜				
	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	榨菜肉絲湯	煮	酸辣湯	煮	海芽蛋花湯		
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
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
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	22.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.5	醣類(g):	117.5	醣類(g):	115	醣類(g):	100

**嘉華中學菜單及營養分析 111年9月**

日期	111/9/19		111/9/20		111/9/21		111/9/22		111/9/23	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
中餐	燒	<b>咖哩豬</b>	炸	<b>鹽酥雞</b>	炒	<b>白醬義大利麵</b>	滷	<b>貢丸肉燥</b>	炸	<b>鹹酥雞</b>
	滷	福州丸	炒	螞蟻上樹	炸	無骨雞排	炸	麥克雞塊	燒	紅燒獅子頭
	燴	滷黑豆干丁	炒	翠綠甜不辣	蒸	燒賣	燴	黃瓜鮮燴	炒	滷筍干
	炒	玉米肉沫	蒸	蒸蛋			炒	燴筍絲	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	珍珠奶茶	煮	蘿蔔湯	煮	玉米濃湯	煮	酸辣湯	煮	貢丸湯
						水果				
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	117.9	醣類(g):	117.1
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
晚餐	煮	<b>烏龍湯麵</b>	滷	<b>豆瓣雞丁</b>	燴	<b>蘑菇燴飯</b>	炸	<b>咖哩肉</b>	煮	<b>皮蛋瘦肉粥</b>
	滷	高麗菜捲	炸	玉米可樂餅	炸	鐵路豬排	燒	椒鹽杏鮑菇	滷	滷蛋
	炸	蝦仁捲	拌	涼拌豆腐	炸	芋仔丸	炒	豆瓣油腐	蒸	肉包子
			炒	空心菜			炒	小瓜魷魚		
	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	白菜蛋花湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	806
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.6	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	22
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	121	醣類(g):	121

嘉華中學菜單及營養分析 111年9月

日期	111/9/26		111/9/27		111/9/28		111/9/29		111/9/30	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
中餐	滷	金瓜滷肉	炒	打拋豬肉	滷	紅燒雞	炒	蒙古肉片	炒	糖醋雞丁
	炸	薯餅	炸	章魚燒	炒	蔥花蛋	炸	麥克雞塊	燒	豆輪肉末
	滷	滷豆干丁	燒	麻婆豆腐	滷	燒賣	燴	鮮燴杏鮑菇	炸	椒鹽甜不辣
	炒	翠綠貢丸	炒	螞蟻上樹	炒	培根銀芽	燴	速炒洋芋	燴	燴絲瓜
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
	煮	蘿蔔豆皮湯	煮	四神湯	煮	仙草蜜	煮	冬瓜排骨湯	煮	玉米穗湯
						水果				愛玉凍
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	823.6	熱量(大卡):	793
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.4	蛋白質(g):	28.9	蛋白質(g):	27
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25
析	醣類(g):	115	醣類(g):	117.1	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.5	醣類(g):	115
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
晚餐	燒	宮保雞丁	煮	日式拉麵	蒸	蒜泥白肉	炒	香腸炒飯	炒	肉燥米粉湯
	蒸	蒸蛋	炸	香腸	炸	可樂餅	炸	豬排	炸	雞排
	炒	酸菜豆包	炒	芋仔餅	滷	蔥燒胡瓜	炸	薯條	滷	滷豆干
	炒	香菇花蒲			炒	玉米炒培根				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		炒青菜
	煮	海芽蛋花			煮	味噌湯	煮	仙草蜜	煮	
營	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	811.3	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	808.3	熱量(大卡):	802.9
養	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26.1	蛋白質(g):	25
分	脂肪(g):	24	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26.1
析	醣類(g):	117.7	醣類(g):	118	醣類(g):	119	醣類(g):	119.5	醣類(g):	117