

嘉華中學菜單及營養分析 111年10月

日期	111/10/3		111/10/4		111/10/5		111/10/6		111/10/7		111/10/8	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	麻油雞	燒	三杯雞	煮	咖哩豬	煮	雞絲飯	滷	照燒雞		
	炒	炒三鮮	炒	速炒玉米粒	蒸	原味燒賣	滷	糯米捲	炸	薯條		
	炒	螞蟻上樹	燴	五更腸旺(不辣)	炸	蒜香豆腐酥	滷	滷油豆腐	炒	白菜滷		
	炒	培根高麗菜	炒	鮮菇麵筋	炒	炒筍絲			滷	五香豆干		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	四神湯	煮	綠豆湯	煮	海芽湯	煮	貢丸湯	煮	味噌湯		
						水果						
營	熱量(大卡) :	815	熱量(大卡) :	812	熱量(大卡) :	806.3	熱量(大卡) :	810.5	熱量(大卡) :	785		
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.9		
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	25.3	脂肪(g) :	25.5	脂肪(g) :	25.3	脂肪(g) :	22.6		
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.1	醣類(g) :	117.1	醣類(g) :	117.9	醣類(g) :	117.5		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	台式炒麵	滷	紅燒肉丁	炒	台式炒飯	滷	洋芋肉丁	炸	土魷魚羹麵		
	炸	豬排	炸	柳葉魚	炸	卡啦雞腿	燒	糖醋魚丁	燒	土魷魚		
	滷	黑輪條	拌	涼拌小瓜	滷	獅子頭	拌	涼拌豆腐	蒸	銀絲卷		
			炒	銀芽雞絲			炒	沙茶玉米粒	炒			
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	紫菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮			
營	熱量(大卡) :	809.2	熱量(大卡) :	813.6	熱量(大卡) :	806	熱量(大卡) :	813.2	熱量(大卡) :	813.2		
養	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	22	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27		
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24.9	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	25.6		
析	醣類(g) :	100	醣類(g) :	118	醣類(g) :	121	醣類(g) :	121	醣類(g) :	118.7		

嘉華中學菜單及營養分析 111年10月

日期	111/10/10		111/10/11		111/10/12		111/10/13		111/10/14	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
中餐			滷	花瓜雞	燒	糖醋排骨	炒	香腸炒飯	滷	黑胡椒豬柳
			炸	椒鹽杏鮑菇	炒	蕃茄炒蛋	滷	紅燒油豆腐	炸	麥克雞塊
			炒	桂竹飄香	燴	麻婆豆腐	炸	無骨香雞排	燒	沙茶海茸
			燴	開陽胡瓜	炒	空心菜			燴	絲瓜冬粉
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
			煮	冬瓜湯	煮	綠豆湯	煮	冬瓜檸檬	煮	蘿蔔湯
					水果				乳酸飲	
營			熱量(大卡) :	802	熱量(大卡) :	815	熱量(大卡) :	786	熱量(大卡) :	733
養			蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	30.5	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	25
分			脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	27.1	脂肪(g) :	25.5	脂肪(g) :	25
析			醣類(g) :	115.5	醣類(g) :	112	醣類(g) :	110	醣類(g) :	102
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
晚餐			煮	玉米滑蛋粥	滷	滷雞腿	煮	肉羹麵	炒	宮保雞丁
			炸	豬排	炸	蝦仁捲	炸	香腸	炸	可樂餅
			蒸	包子	滷	台北米血糕	煮	香酥龍鳳腿	炒	螞蟻上樹
					煮	關東煮			炒	翠綠甜不辣
			炒	炒青菜	炒	炒青菜		炒青菜	炒	炒青菜
					煮	冬菜冬粉湯	煮		煮	榨菜肉絲湯
營			熱量(大卡) :	807	熱量(大卡) :	733	熱量(大卡) :	784	熱量(大卡) :	733
養			蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27
分			脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	25
析			醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	100	醣類(g) :	115	醣類(g) :	100

嘉華中學菜單及營養分析 111年10月

日期	111/10/17		111/10/18		111/10/19		111/10/20		111/10/21	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
中餐	滷	貢丸肉燥	煮	雞絲飯	燒	蒜泥白肉	滷	筍乾滷肉	炒	照燒肉片
	炸	薯條	滷	滷福州丸	炸	鹽酥甜不辣	炸	可樂餅	炸	薯餅
	炒	碎脯蛋	炸	蝦仁捲	燒	麻婆豆腐	炒	三杯杏鮑菇	炒	玉米肉沫
	燴	翠綠鮮菇			炒	銀芽雞絲	燴	白菜羹	炒	胡瓜金針露
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
	煮	海芽湯	煮	味噌豆腐湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	椰果奶茶	煮	榨菜肉絲湯
					水果					
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	797.6
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
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.7
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
晚餐	煮	鍋燒烏龍	炸	咖哩炒飯	滷	紅燒雞	炒	奶油義大利麵	燒	三杯雞
	炸	日式豬排	煮	珍珠丸子	炸	章魚燒	炸	黃金雞堡	炸	紅豆麻糬
	滷	油腐鑲肉	拌	春捲	炒	炒三絲	蒸	饅頭	滷	滷黑輪條
			炒		炒	螞蟻上樹			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	香菇雞湯	煮	紅豆湯	煮	刺瓜湯	煮	玉米穗湯
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	799	熱量(大卡):	825
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):	27.5
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	24	脂肪(g):	24
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	114	醣類(g):	117.5

嘉華中學菜單及營養分析 111年10月

日期	111/10/24		111/10/25		111/10/26		111/10/27		111/10/28		111/10/31	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期一	
中餐	滷	洋芋燉肉	炒	泡菜肉片	煮	麻醬麵	炸	鹽酥雞	蒸	雞絲飯	燒	咖哩雞丁
	滷	台北米血糕	炸	章魚燒	炸	炸雞翅腿	滷	滷黑豆干	滷	滷蛋	炸	椒鹽杏鮑菇
	炸	椒鹽杏鮑菇	蒸	蒸蛋	蒸	包子	炒	翠綠杏鮑菇	燒	紅燒油腐	蒸	蒸蛋
	炒	麻婆豆腐	炒	黑胡椒豆芽菜			炒	沙茶腐皮高麗菜			炒	炒三絲
	炒	炒青菜	炒	炒青菜			炒	炒青菜			炒	炒青菜
	煮	蘿蔔湯	煮	紫菜吻仔魚湯	煮	味噌豆腐湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	芹香貢丸湯	煮	排骨酥湯
						水果				布丁		
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):	822.5
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):	28.2
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):	26.5
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):	117.8
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	煮	酸辣湯面	燒	三杯雞(+米血)	燒	黑胡椒燴飯	炸	蜜汁排骨	燒	香腸炒飯	滷	蘿蔔滷肉
	炸	鹹酥魚排	炸	薯餅	炸	香腸	蒸	蟹黃燒賣	炒	賞鮮雞排	炸	玉米可樂餅
	蒸	饅頭	炒	速炒玉米粒	炒	糯米捲	滷	滷筍干	拌	椒鹽甜不辣	炒	螞蟻上樹
			燙	蒜燙地瓜葉			燴	翠綠鮮菇	炒		炒	家常豆腐
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
			煮	綠豆湯			煮	冬瓜湯	煮	豬血湯	煮	榨菜肉絲湯
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):	