

嘉華中學菜單及營養分析 111年12月第1周

日期	111/11/28	111/11/29	111/11/30	111/12/1	111/12/2	111/12/3			
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六			
中餐				滷	瓜仔肉	炸	鹹酥雞		
				炸	芋仔丸	蒸	米血糕		
				蒸	蒸蛋	滷	蜜汁豆干		
				炒	炒三鮮	炒	腐皮高麗菜		
				炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
				煮	榨菜肉絲湯	煮	珍珠奶茶		
營	熱量(大卡):	熱量(大卡):	熱量(大卡):	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	蛋白質(g):	蛋白質(g):	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g):	117.9	醣類(g):	117.1	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				燴	肉粳飯	燒	蜜汁排骨		
				炸	無骨雞排	炸	黃金雞堡		
				蒸	鮮奶饅頭	燴	火腿玉米羹		
						燴	筍絲羹		
				炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
						煮	蘿蔔豆皮湯		
營	熱量(大卡):	熱量(大卡):	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	蛋白質(g):	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	22	蛋白質(g):
分	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g):	26	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):
析	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g):	119	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):

嘉華中學菜單及營養分析 111年12月第2周

日期	111/12/6		111/12/7		111/12/8		111/12/9		111/12/10		111/12/11	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	蜜汁雞	炒	薑汁肉片	滷	筍乾滷肉	煮	白醬義大利麵	炸	鹽酥雞		
	滷	油豆腐鑲肉	炸	麥克雞塊	炸	椒鹽杏鮑菇	炸	無骨雞排	滷	香滷油腐		
	燴	五更常旺	蒸	柴香蒸蛋	炒	沙茶魷魚	蒸	奶黃包	炒	玉米炒蛋		
	炒	木須高麗菜	炒	小瓜黑輪	炒	螞蟻上樹			燴	白菜滷		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬			炒	炒時蔬		
	煮	筍片大骨湯	煮	南瓜濃湯	煮	紅豆紫米湯	煮	蘿蔔湯	煮	海芽味噌湯		
					水果				愛玉凍			
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	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):	25	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):	102	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	台式炒飯	魯	魯肉燥	燴	肉羹麵	炒	麻油雞	煮	皮蛋瘦肉粥		
	炸	花枝丸	炸	薯餅	炸	香腸	炸	地瓜薯條	炸	日式豬排		
	滷	碎脯蛋	蒸	燒賣	炸	椒鹽甜不辣	炒	翠綠豆包	蒸	豆沙包		
			炒	銀芽雙色			炒	鐵板冬粉				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	魚丸湯	煮	冬瓜排骨湯			煮	紫菜蛋花湯				
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	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):	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):	117.5	醣類(g):	115	醣類(g):	100	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 111年12月第3周

日期	111/12/13		111/12/14		111/12/15		111/12/16		111/12/17		111/12/18	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	香菇肉燥	燴	咖哩肉丁	燒	三杯雞	燒	紅燒肉	炒	高麗菜飯		
	炸	香腸	炸	麥克雞塊	蒸	蒸蛋	滷	滷豆包	炸	薯條		
	滷	蜜汁豆干	燴	浮水魚羹	炸	香酥甜不辣	炸	椒鹽杏鮑菇	燒	蔥燒豆腐		
		白菜滷	炒	客家小炒	炒	爆炒高麗菜	炒	黑胡椒銀芽				
	炒	炒時蔬										
	煮	芋圓湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	鄉下濃湯	煮	排骨酥湯		
					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	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	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	燒	米血滷雞	炒	台式炒麵	炒	肉燥飯	煮	土魷魚羹飯	燒	照燒雞		
	炸	糯米捲	煎	鐵路豬排	炸	蘿蔔絲餅	炸	土魷魚	炸	黃金雞堡		
	炒	蕃茄炒蛋	滷	瑤魚燒丸	蒸	珍珠丸	炸	麥克雞塊	炒	沙茶玉米粒		
	炒	黑胡椒玉米			炒	速炒紅蘿蔔			滷	滷筍干		
	炒	炒時蔬										
	煮	貢丸湯	煮	酸辣湯	煮	冬瓜椰果			煮	味噌湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	825	熱量(大卡):	799	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):	27.5	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	24	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	117.5	醣類(g):	114	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 111年12月第4周

日期	111/12/20		111/12/21		111/12/22		111/12/23		111/12/24		111/12/25	
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	燒	咖哩肉	燒	宮保雞丁	滷	瓜仔肉	炒	台式炒飯		
	炸	紅豆麻糬燒	炸	椒鹽杏鮑菇	燒	五更常旺	炸	薯餅	炸	香酥魚排		
	滷	五香豆干	燴	筍絲粿	蒸	蒸蛋	燴	黃瓜鮮燴	蒸	芝麻包		
	炒	白菜金針露	炒	魚香雪菜	炒	冰糖南瓜	炒	碎脯蛋				
	炒	炒時蔬										
	煮	紫菜蛋花湯	煮	結頭菜湯	煮	味噌豆腐湯	煮	排骨酥湯	煮	酸辣湯		
						水果				豆花		
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):	
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):	
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):	
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):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	蜜汁雞	燒	白醬義大利麵	滷	古早味肉燥	燴	肉羹飯	燒	紅燒肉丁		
	炸	薯條	炸	黃金雞堡	蒸	蟹黃燒賣	炸	香酥甜不辣	炸	可樂餅		
	炒	爆炒花菜	蒸	奶皇包	滷	滷四角黑豆干	炸	芝麻球	炒	麻油米血		
	炒	螞蟻上樹			炒	枸杞高麗			滷	白菜滷		
	炒	炒時蔬										
	煮	冬瓜茶珍珠	煮	貢丸湯	煮	綠豆湯			煮	冬菜冬粉湯		
	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):	

嘉華中學菜單及營養分析 111年12月第5周

日期	111/12/26		111/12/27		111/12/28		111/12/29		111/12/30		111/12/31	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	三杯雞	滷	蘿蔔滷肉	煮	雞絲飯	炒	回鍋肉片	燒	蜜汁雞		
	炸	蝦仁捲	炸	銀絲卷	滷	三角油腐	炸	地瓜薯條	蒸	燒賣		
	蒸	日式蒸蛋	炒	黑胡椒豆芽	炒	蔥花蛋	滷	滷米血	滷	滷筍干		
	炒	豆皮高麗菜	炒	螞蟻上樹			炒	炒三絲	炒	玉米炒蛋		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	豬血湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	味噌湯	煮	鄉下濃湯	煮	芋圓湯		
						水果						
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	795	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	820	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	115.5	醣類(g):	118.5	醣類(g):	118.5	醣類(g):	100	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	咖哩肉丁	炸	玉米培根飯	滷	滷肉燥	煮	鍋燒烏龍	燴	土托魚羹飯		
	炸	糯米捲	炸	雞排	炸	椒鹽甜不辣	炸	黃金雞堡	炸	土魷魚		
	炒	沙茶魷魚	蒸	玉兔包	炸	香酥馬蹄條	炸	紅豆麻糬	蒸	包子		
	炒	辣炒筍片			炒	蒜香高麗菜						
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	結頭菜排骨湯	煮	貢丸湯	煮	冬瓜湯						
營	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	838	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	801	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	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):	28	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	116.7	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):	119	醣類(g):	