

嘉華中學菜單及營養分析 112年1月

日期	112/1/2		112/1/3		112/1/4		112/1/5		112/1/6		112/1/7	
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	炒	宮保雞丁	燴	台式炒麵	煮	麻油雞	煮	咖哩雞
			炸	甘梅地瓜	蒸	紫米珍珠丸	炸	香酥蝦排	炸	香酥甜不辣	蒸	蒸蛋
			炒	三杯杏鮑菇	炒	蕃茄炒蛋	滷	油腐鑲肉	炒	翠綠鮮菇	炒	塔香海根
			炒	開陽白菜	炒	筍絲粿			燴	麻婆豆腐	燒	紅燒獅子頭
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
			煮	蘿蔔貢丸湯	煮	味噌湯	煮	蕃茄高麗菜湯	煮	綠豆湯	煮	翡翠蛋花湯
					水果						健健美	
營	熱量(大卡) :		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) :	825
養	蛋白質(g) :		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) :	28
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :	25.7	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	27
析	醣類(g) :		醣類(g) :	118	醣類(g) :	118.3	醣類(g) :	118	醣類(g) :	117.7	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			滷	香菇肉燥	燴	肉粿飯	煮	咖哩豬	炒	肉絲蛋炒飯	燒	鼓汁雞
			炸	花枝丸子	炸	無骨雞排	炸	蛋黃芋丸	燒	淋汁漢堡排	蒸	蒸燒賣
			炒	咖哩洋芋			燴	沙茶豆腐煲			滷	蜜汁豆干
			蒸	燒賣	炒	爆炒花椰菜	燒	豆輪肉末	炒	如意銀芽	炒	速炒花菜
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜
			煮	冬瓜湯			煮	排骨酥湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	貢丸湯
營	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	809	熱量(大卡) :	802	熱量(大卡) :	800	熱量(大卡) :	825	熱量(大卡) :	797
養	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.1	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.5	蛋白質(g) :	28
分	脂肪(g) :		脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	25
析	醣類(g) :		醣類(g) :	119	醣類(g) :	115.5	醣類(g) :	114	醣類(g) :	117.5	醣類(g) :	115

* 本校一律使用含屠宰證明的本土豬肉，請安心使用，感謝您 *

嘉華中學菜單及營養分析 112年1月

日期	112/1/9		112/1/10		112/1/11		112/1/12		112/1/13		112/1/14	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	麻油雞	滷	紅燒肉	炸	鹹酥雞	燒	咖哩肉	燒	酸菜雞		
	炸	糯米捲	蒸	魚板蒸蛋	滷	瓜仔肉燥干丁	炸	銀絲卷	炸	香酥魚排		
	滷	關東煮	炸	薯餅	炒	蕃茄蛋	炒	白菜滷	蒸	台北米血糕		
	炒	蒜香菠菜	炒	蒜炒菠菜	炒	雙色花椰菜	炒	螞蟻上樹	滷	滷海結		
	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	紅豆湯圓	煮	翡翠吻仔魚湯	煮	海芽味噌湯	煮	魚丸湯		
					水果							
營	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	799.8	熱量(大卡):	839.4	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	27	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	121	醣類(g):	118	醣類(g):	120	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	肉絲蛋炒飯	燒	三杯雞	炒	京醬肉絲	炸	乳香雞丁	煮	茄汁義大利麵		
	炸	麥克雞塊	炸	蘿蔔絲酥	炸	薯餅	炒	碎脯蛋	炸	黃金雞堡		
	炸	章魚燒丸	炒	黑胡椒玉米	炒	沙茶高麗	炸	薯條	蒸	鮮乳饅頭		
			炒	客家小炒	蒸	珍珠丸	燒	紅燒百頁豆腐				
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	紫菜蛋花湯	煮	結頭菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	蘿蔔湯	煮	冬瓜粉圓		
營	熱量(大卡):	727	熱量(大卡):	804.5	熱量(大卡):	839	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	807	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	28	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):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):	120	醣類(g):	117.5	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 *												

嘉華中學菜單及營養分析 112年1月

日期	112/1/16		112/1/17		112/1/18		112/1/19		112/1/20		112/1/21	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	米血滷雞	炸	日式豬排	滷	瓜仔雞	滷	海結滷肉				
	炸	蘿蔔絲餅	滷	三角油腐	炸	黃金雞堡	炸	薯餅				
	炒	蜜汁甜不辣	滷	滷筍乾	蒸	日式蒸蛋	蒸	鮮乳饅頭				
	炒	木須高麗菜	炒	碎脯蛋	炒	炒鮮菇	炒	螞蟻上樹				
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜				
	煮	蛋花湯	煮	金苣三絲湯	煮	結頭菜湯	煮	綠豆湯				
營	熱量(大卡) :	791	熱量(大卡) :	733	熱量(大卡) :	802	熱量(大卡) :	710	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	25	蛋白質(g) :	30	蛋白質(g) :	24	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	23	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	22	脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :	102	醣類(g) :	112	醣類(g) :	104	醣類(g) :		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	古早味肉燥										
	炸	薯條										
	蒸	花枝丸										
	炒	速炒銀芽										
	炒	炒青菜										
	煮	貢丸湯										
營	熱量(大卡) :	801	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	26	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	118	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		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 *

嘉華中學菜單及營養分析 112年1月

日期	112/1/30		112/1/31		112/2/1		112/2/2		112/2/3		112/2/4	
星期	星期一		112/1/31		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	香菇肉燥	炸	糖醋魚丁	燒	三杯雞	滷	筍干滷肉	炸	咕咾肉		
	燒	紅燒豆包	蒸	蒸蛋	炒	白菜滷	炸	麥克雞塊	炸	可樂餅		
	炸	炸花枝丸	燒	珍菇麵筋	炒	鐵板豆腐	炒	麻油米血	煮	關東煮		
	炒	蕃茄炒蛋	炒	開陽白菜	炒	爆炒青花菜	炒	培根銀芽	炒	菠菜		
	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	排骨酥湯	煮	鄉下濃湯	煮	味噌湯	煮	翡翠吻仔魚湯		
						水果						
營	熱量(大卡):	817.1	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	838	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	28	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118.1	醣類(g):	115	醣類(g):	117.5	醣類(g):	119	醣類(g):	116	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	肉粿飯	炒	蠔油雞丁	滷	洋芋滷肉	炒	薑汁燒肉	炒	肉絲炒麵		
	炸	麥克雞塊	炸	甘梅地瓜	滷	紅燒獅子頭	炸	紅豆麻糬燒	炸	香酥蝦排		
	滷	香菇丸	炸	芝麻球	蒸	燒賣	炒	什錦炒寬粉				
			炒	速炒玉米	炒	木須高麗菜	燒	紅燒結頭菜	滷	油腐鑲肉		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
			煮	結頭菜湯	煮	紅豆湯	煮	香菇雞湯	煮	排骨酥湯		
	營	熱量(大卡):	733	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	817.1	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	102	醣類(g):	118	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.1	醣類(g):	118	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 *