

嘉華中學菜單及營養分析 112年9月

日期	112/9/4			112/9/5			112/9/6			112/9/7			112/9/8		
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	淋汁里肌		燒	糖醋雞丁		滷	古早味肉燥	
	蒸	燒賣		炸	土魷魚塊		蒸	黑糖小饅頭		炸	薯條		炸	紅豆麻糬	
	滷	滷筍片		蒸	包子		滷	三杯杏鮑菇		炒	蒸蛋		炒	開陽胡瓜	
	炒	開陽胡瓜					炒	蔥燒胡瓜		炒	絲瓜金針露		炒	麻油米血	
	炒	炒青菜		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		煮	榨菜肉絲湯	
								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	熱量(大卡)：		804.6
養	蛋白質(g)：		28	蛋白質(g)：		28.9	蛋白質(g)：		27	蛋白質(g)：		25	蛋白質(g)：		30
分	脂肪(g)：		25	脂肪(g)：		26	脂肪(g)：		25	脂肪(g)：		27	脂肪(g)：		25
析	醣類(g)：		116.9	醣類(g)：		118.5	醣類(g)：		115	醣類(g)：		117	醣類(g)：		120
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	京都大排		燒	茄汁雞	
	滷	滷菜捲		炸	甘梅地瓜		炸	玉米可樂餅		燒	紅燒百頁		炸	香腸	
	炸	無骨雞排		炒	玉米炒培根		滷	福州丸		炸	薯餅		炒	客家小炒	
										炒	銀芽雞絲				
				炒	炒青菜								炒	炒青菜	
				煮	刺瓜排骨湯		煮	檸檬愛玉		煮	番茄蛋花湯		煮	綠豆脆圓湯	
					乳酸飲										
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)：		810
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)：		26.1
分	脂肪(g)：		24	脂肪(g)：		25.1	脂肪(g)：		26.1	脂肪(g)：		25.1	脂肪(g)：		26
析	醣類(g)：		118	醣類(g)：		119.5	醣類(g)：		117	醣類(g)：		120	醣類(g)：		119.5

嘉華中學菜單及營養分析 112年9月

日期	112/9/11			112/9/12			112/9/13			112/9/14			112/9/15		
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		燒	醬燒腿排		滷	鐵路豬排	
	炸	香酥杏鮑菇		蒸	燒賣		滷	滷蛋		炸	花枝丸		蒸	珍珠丸	
	燒	麻婆豆腐		滷	滷油豆腐		滷	滷筍干		燴	沙茶豆腐煲		炸	薯條	
	炒	關東煮		炒	如意銀芽		炒	炒青菜		滷	白菜滷		炒	培根銀芽	
	炒	炒青菜		炒	炒青菜			炒	炒青菜		炒	炒青菜			
	煮	柴魚紫菜湯		煮	冬瓜愛玉			煮	珍珠紅茶		煮	鄉下濃湯		煮	冬瓜湯
								水果							
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	三杯雞丁		炒	茄汁 義大利麵		燒	蜜汁雞腿		炒	肉絲炒飯		燒	杏鮑菇滷雞	
	炸	麥克雞塊		炸	無骨雞排		炸	地瓜薯條		炸	叉燒里肌		炸	椒鹽甜不辣	
	炒			蒸	包子		燒			炸	糯米捲		炒	沙茶刺瓜	
		時蔬高麗菜						玉珍冬瓜							
		炒青菜		炒	炒青菜			炒	炒青菜					炒	炒青菜
	煮	冬瓜粉圓		煮	海芽蛋花湯		煮	酸辣湯		煮	蔬菜蛋花湯		煮	排骨酥湯	
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 112年9月

日期	112/9/18		112/9/19		112/9/20		112/9/21		112/9/22		112/9/23	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炸	<u>炸豬排</u>	煮	<u>麻油雞腿</u>	炒	<u>白醬義大利麵</u>	滷	<u>貢丸肉燥</u>	炸	<u>鹹酥雞</u>	炒	<u>糖醋雞丁</u>
	滷	福州丸	炒	螞蟻上樹	炸	香酥蝦排	炸	麥克雞塊	燒	紅燒獅子頭	燒	豆輪肉末
	燴	滷黑豆干丁	炒	翠綠甜不辣	蒸	燒賣	燴	黃瓜鮮燴	炒	滷筍干	炸	椒鹽甜不辣
	炒	玉米肉沫	蒸	蒸蛋			炒	燴筍絲	炒	培根銀芽	燴	燴絲瓜
	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	珍珠奶茶	煮	蘿蔔湯	煮	玉米蛋花湯	煮	冬菜冬粉湯	煮	貢丸湯	煮	玉米穗湯
						水果						愛玉凍
營	熱量(大卡)：	823	熱量(大卡)：	##	熱量(大卡)：	802	熱量(大卡)：	811	熱量(大卡)：	806	熱量(大卡)：	793
養	蛋白質(g)：	28	蛋白質(g)：	28	蛋白質(g)：	27	蛋白質(g)：	28	蛋白質(g)：	27	蛋白質(g)：	27
分	脂肪(g)：	27	脂肪(g)：	26	脂肪(g)：	24	脂肪(g)：	25	脂肪(g)：	26	脂肪(g)：	25
析	醣類(g)：	117	醣類(g)：	##	醣類(g)：	118	醣類(g)：	118	醣類(g)：	117	醣類(g)：	115
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期五	
晚餐	滷	<u>梅干絞肉</u>	滷	<u>豆瓣雞丁</u>	炸	<u>京都大排</u>	燒	<u>咖哩肉</u>	煮	<u>皮蛋瘦肉粥</u>	滷	<u>古早味肉燥</u>
	炸	香酥芝麻球	炸	玉米可樂餅	滷	滷杏鮑菇	炒	紅蘿蔔炒蛋	炸	香酥雞塊	滷	滷豆乾丁
	蒸	饅頭	炒	客家小炒	炒	白菜滷	炒	豆瓣油腐	拌	薯條	炒	螞蟻上樹
			炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒		炒	炒青菜
	煮	紫菜蛋花湯	煮	麥茶	煮	冬瓜排骨	煮	紅茶椰果			煮	絲瓜蛋花湯
		布丁										
營	熱量(大卡)：	797	熱量(大卡)：	##	熱量(大卡)：	802	熱量(大卡)：	826	熱量(大卡)：	806	熱量(大卡)：	803
養	蛋白質(g)：	28	蛋白質(g)：	28	蛋白質(g)：	27	蛋白質(g)：	27	蛋白質(g)：	22	蛋白質(g)：	25
分	脂肪(g)：	25	脂肪(g)：	26	脂肪(g)：	25	脂肪(g)：	27	脂肪(g)：	26	脂肪(g)：	26
析	醣類(g)：	115	醣類(g)：	##	醣類(g)：	116	醣類(g)：	121	醣類(g)：	121	醣類(g)：	117

嘉華中學菜單及營養分析 112年9月												
日期	112/9/25			112/9/26			112/9/27			112/9/28		
星期	星期一			星期二			星期三			星期四		
中餐	滷	醬燒豬排		炒	打拋豬肉		滷	紅燒雞		炸	炸雞排	
	炸	春捲		炸	麥克雞塊		炒	菜圃蛋		燒	蔥燒麵筋	
	滷	滷豆干丁		燒	麻婆豆腐		滷	燒賣		燴	鮮燴杏鮑菇	
	炒	翠綠貢丸		炒	螞蟻上樹		炒	培根銀芽		燴	速炒洋芋	
	炒	炒青菜		炒	炒青菜		炒	炒青菜		炒	炒青菜	
	煮	味噌湯		煮	蘿蔔豆皮湯		煮	仙草蜜		煮	冬瓜排骨湯	
								水果				
營	熱量(大卡)：		797	熱量(大卡)：		812	熱量(大卡)：		801.5	熱量(大卡)：		823.6
養	蛋白質(g)：		28	蛋白質(g)：		27.7	蛋白質(g)：		27.4	蛋白質(g)：		28.9
分	脂肪(g)：		25	脂肪(g)：		25.3	脂肪(g)：		24.3	脂肪(g)：		26
析	醣類(g)：		115	醣類(g)：		117.1	醣類(g)：		118.3	醣類(g)：		118.5
星期	星期一			星期二			星期三			星期四		
晚餐	燒	宮保雞丁		煮	無骨雞排		蒸	蒜泥白肉		燴	肉羹飯	
	蒸	蒸蛋		炸	芋仔餅		滷	滷花枝丸		炸	京都排骨	
	炒	酸菜豆包		炒	筍茸肉末		炒			滷	五香豆干	
	炒							炒	玉米炒培根			
		炒青菜		炒	炒青菜		炒	炒青菜				
		煮	海芽蛋花			香菇雞湯		煮	味噌湯			
	營	熱量(大卡)：		797.6	熱量(大卡)：		108.4	熱量(大卡)：		809	熱量(大卡)：	
養	蛋白質(g)：		27.7	蛋白質(g)：		27.1	蛋白質(g)：		27	蛋白質(g)：		26.1
分	脂肪(g)：		24	脂肪(g)：		24.9	脂肪(g)：		26	脂肪(g)：		25.1
析	醣類(g)：		117.7	醣類(g)：		118	醣類(g)：		119	醣類(g)：		119.5