

嘉華中學菜單及營養分析 112年10月																		
日期	112/10/2			112/10/3			112/10/4			112/10/5			112/10/6			112/10/7		
星期	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
中餐	炒	照燒雞排		燒	三杯雞塊		煮	古早味肉燥		煮	咖哩雞丁		滷	麻油雞				
	炒	炒三鮮		炒	速炒玉米粒		蒸	水晶餃		滷	章魚燒丸		炸	蒸燒賣				
	炒	螞蟻上樹		燴	獅子頭		炸	麻婆豆腐		滷	滷油豆腐		炒	白菜滷				
	炒	豆皮高麗菜		炒	豆輪蘿蔔		炒	炒筍絲			豆芽菜		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	綠豆湯		煮	金茸三絲湯		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			星期五			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	梅干絞肉		炸	皮蛋瘦肉粥				
	炸	香酥雞排		炸	柳葉魚		炸	花枝排		燒	薯條		炸	炸豬排				
	滷			蒸	蒸蛋		燒	糖醋麵腸		炒	紅燒百頁		蒸	銀絲卷				
				炒	銀芽雞絲													
	炒						炒	炒青菜		炒	炒青菜							
	煮	關東煮湯		煮	冬瓜排骨湯		煮	油豆腐湯		煮	蘿蔔湯							
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 112年10月

日期	112/10/9			112/10/10		112/10/11		112/10/12		112/10/13	
星期	星期一			星期二		星期三		星期四		星期五	
中餐			滷 炸 燴 燴 炒 煮	花瓜雞	燒 炒 燴 炒 炒 煮	糖醋大排	炒 滷 炸 炒 煮	香腸炒飯	滷 蒸 燒 燴 炒 煮	黑胡椒豬柳	
		椒鹽杏鮑菇		蕃茄炒蛋		紅燒油豆腐		珍珠丸			
		筍絲梗		麻婆豆腐		無骨香雞排		沙茶海茸			
		開陽胡瓜		空心菜				絲瓜金針			
		炒青菜		炒青菜		炒青菜		炒青菜			
		冬瓜湯		綠豆湯		冬瓜檸檬		蘿蔔湯			
					水果						
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 炸 蒸 炒 炒	玉米滑蛋粥	滷 炸 滷 炒 煮	滷雞腿	煮 炸 煮 炒 煮	肉羹麵	炒 炸 炒 炒 煮	宮保雞丁	
		鐵路豬排		蝦仁捲		香腸		可樂餅			
		包子		台北米血糕		紅豆麻糬		玉米四寶			
		炒青菜		炒青菜		炒青菜		炒青菜			
				冬菜冬粉湯				綠豆薏仁			
								乳酸飲			
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 112年10月

日期	112/10/16			112/10/17			112/10/18			112/10/19			112/10/20		
星期	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
中餐	滷 炸 炒 燴 炒 煮	貢丸肉燥		煮 滷 炸 炒 煮	雞絲飯		燒 炸 燒 炒 炒 煮	京都大排		滷 炸 炒 燴 炒 煮	筍乾肉塊		炒 炸 炒 炒 炒 煮	照燒肉片	
		薯條			滷福州丸			鹽酥甜不辣			銀絲卷			麥克雞塊	
		碎脯蛋			蝦仁捲			麻婆豆腐			三杯杏鮑菇			玉米肉沫	
		翠綠鮮姑						銀芽雞絲			白菜羹			胡瓜金針露	
		炒青菜			炒青菜			炒青菜			炒青菜			炒青菜	
		海芽湯			味噌豆腐湯			冬瓜排骨湯			椰果奶茶			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	燒 滷 蒸 炒 煮	三杯雞		炸 煮 拌 炒 炒 煮	咖哩炒飯		滷 炸 炒 炒 煮	紅燒雞塊		燒 炸 炒 炒 煮	醬燒雞排		炒 炸 蒸 炒 煮	奶油義大利麵	
		油腐鑲肉			燒賣			熱狗			紅豆麻糬			黃金雞堡	
		包子			春捲			炒三絲						饅頭	
											培根銀芽				
		炒青菜			炒青菜			炒青菜			炒青菜			炒青菜	
		椰果紅茶			香菇雞湯			紅豆湯			紫菜蛋花湯			刺瓜湯	
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 112年10月

日期	112/10/23			112/10/24			112/10/25			112/10/26			112/10/27		
星期	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
中餐	滷	洋芋燉肉		炒	照燒大排		煮	麻醬麵		炸	蠔油雞丁		燒	咖哩雞塊	
	滷	滷米血糕		炸	香酥甜不辣		炸	炸雞翅腿		滷	滷黑豆干		燒	三杯杏鮑菇	
	炸	椒鹽杏鮑菇		蒸	蒸蛋		蒸	包子		炸	薯條		炒	菜脯炒蛋	
	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	紫菜蛋花湯		煮	味噌豆腐湯		煮	冬菜冬粉湯		煮	排骨酥湯	
								水果							
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
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
分	脂肪(g)：		22.6	脂肪(g)：		24.5	脂肪(g)：		25	脂肪(g)：		26	脂肪(g)：		25
析	醣類(g)：		117.5	醣類(g)：		117	醣類(g)：		116.9	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	煮	酸辣湯面		燒	茄汁雞排		燒	鹹豬肉片		炸	蜜汁排骨		炒	香腸炒飯	
	炸	香腸		炸	薯餅		蒸	珍珠丸子		炸	黃金雞堡		燒	淋汁大排	
	蒸	饅頭		炒	速炒玉米粒								拌	椒鹽甜不辣	
				燙	蒜燙地瓜葉			開陽胡瓜		燴	翠綠鮮菇		炒		
	炒	炒青菜					炒	炒青菜		炒			炒		
				煮	綠豆湯			牛蒡珍菇湯		煮	排骨酥湯		煮	白菜豆腐湯	
								布丁							
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
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
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
析	醣類(g)：		118.7	醣類(g)：		116.7	醣類(g)：		118	醣類(g)：		119.5	醣類(g)：		117

嘉華中學菜單及營養分析 112年10月																
日期	112/10/30			112/10/31												
星期	星期一			星期二												
中餐	蒸	雞絲飯		滷	花瓜雞塊											
	炸	春捲		蒸	蒸蛋											
	燒	滷油腐		炒	筍茸肉末											
				燴	開陽胡瓜											
				炒	炒青菜											
	煮	芹香貢丸湯		煮	冬瓜湯											
營	熱量(大卡)：		822.5	熱量(大卡)：		802										
養	蛋白質(g)：		28.2	蛋白質(g)：		27.1										
分	脂肪(g)：		26.5	脂肪(g)：		24.6										
析	醣類(g)：		117.8	醣類(g)：		115.5										
星期	星期一			星期二												
晚餐	滷	滷豬排		煮	筍絲鹹粥											
	炸	玉米可樂餅		炸	地瓜薯條											
				蒸	肉包											
	炒	家常豆腐														
	炒	炒青菜														
	煮	海芽湯														
營	熱量(大卡)：			熱量(大卡)：		807										
養	蛋白質(g)：			蛋白質(g)：		28										
分	脂肪(g)：			脂肪(g)：		25										
析	醣類(g)：			醣類(g)：		117.5										