

嘉華中學菜單及營養分析 112年11月第1周

日期	112/10/30	112/10/31	112/11/1	112/11/2	112/11/3	112/11/4
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	煮 古早味肉燥	燒 咕咾肉	
			炸 薯餅	炸 香酥甜不辣	炸 麻婆豆腐	
			燴 燴三鮮	滷 滷豆包	炒 白菜滷	
			炒 三杯米血	炒 螞蟻上樹	炒 銀芽雞絲	
			炒 炒時蔬	炒 炒時蔬	炒 炒時蔬	
			煮 蘿蔔貢丸湯	煮 豬血湯	煮 綠豆湯	
			水果			
營	熱量(大卡):	熱量(大卡):	熱量(大卡): 809	熱量(大卡): 823	熱量(大卡): 806.3	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	蛋白質(g):	蛋白質(g): 27.2	蛋白質(g): 28	蛋白質(g): 27.1	蛋白質(g):
分	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g): 24.8	脂肪(g): 27	脂肪(g): 25.5	脂肪(g):
析	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g): 116	醣類(g): 117	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			炸 香酥雞排	煮 肉羹麵	燒 咖哩雞	
			蒸 珍珠丸	炸 饅頭	炒 速炒玉米粒	
			炒 紅蘿蔔炒珍菇	炸 麥克雞塊	炒 小瓜貢丸片	
			炒 炒時蔬		炒 炒時蔬	
			煮 味噌湯		煮 味噌湯	
營	熱量(大卡):	熱量(大卡):	熱量(大卡): 802	熱量(大卡): 799	熱量(大卡): 825	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	蛋白質(g):	蛋白質(g): 27.1	蛋白質(g): 27	蛋白質(g): 27.5	蛋白質(g):
分	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g): 24.6	脂肪(g): 24	脂肪(g): 24	脂肪(g):
析	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g): 115.5	醣類(g): 114	醣類(g): 117.5	醣類(g):

嘉華中學菜單及營養分析 112年11月第2周

日期	112/11/6		112/11/7		112/11/8		112/11/9		112/11/10		112/11/11	
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	燒	照燒肉片	燒	滷雞腿	滷	古早味肉燥	炒	茄汁炒飯		
	蒸	蒸蛋	蒸	珍珠丸	炸	芋仔餅	炸	酥炸杏鮑菇	炸	章魚燒丸		
	燴	木耳燴鳳梨	炒	炒三絲	炒	玉米炒蛋	燒	螞蟻上樹	燴	燴刺瓜		
	炒	客家小炒	炒	空心菜	炒	銀芽雙色	拌	白菜滷				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	關東煮湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	貢丸湯	煮	白菜蛋花湯	煮	仙草蜜		
					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	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	燒	紅燒豬肉	炒	台式炒麵	滷	沙茶肉丁	滷	泡菜肉絲	炒	茄汁義大利麵		
	炸	薯條	炸	黃金雞堡	炸	鹽酥甜不辣	炸	地瓜薯條	炸	無骨雞排		
	燒	紅燒百頁			蒸	燒賣	燒	蒸蛋	燴	拌干絲		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	煮	酸辣湯		
	煮	玉米濃湯	煮	冬瓜排骨酥湯	煮	香菇雞湯	煮	蘿蔔湯		乳酸飲料		
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):	823.6	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):	28.9	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):	26	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):	118.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 112年11月第3周

日期	112/11/13		112/11/14		112/11/15		112/11/16		112/11/17		112/11/18	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	蘿蔔滷肉	滷	米血滷雞	滷	打拋豬	炸	鹽酥雞	炒	炒麵		
	蒸	燒賣	炸	麥克雞塊	燒	獅子頭	蒸	蒸蛋	炸	京都大排		
	燴	沙茶腐皮白菜	炒	紅燒豆腐	炒	清炒玉米粒	炒	培根高麗菜	蒸	雙色饅頭		
	炸	紅豆麻糬	炒	紅蘿蔔炒肉沫	炒	客家小炒	炒	沙茶魷魚				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	塔香海茸	炒	炒時蔬		
	煮	紅茶	煮	冬菜冬粉湯	煮	結頭菜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	冬瓜西谷米		
					水果							
營	熱量(大卡):	823	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	801.5	熱量(大卡):	823.6	熱量(大卡):	804.6	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):	28.9	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	117	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116.9	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	鹹豬肉片	燒	鼓汁雞塊	炒	香腸炒飯	滷	古早味肉燥	滷	泡菜雞丁		
	炸	芝麻球	炸	花枝丸	蒸	醬燒腿排	炸	花枝排	炸	蘿蔔絲餅		
	滷	滷豆干	燴	浮水魚羹			拌	速炒小瓜	炒	麻婆豆腐		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	排骨酥湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	四神湯	煮	貢丸湯	煮	玉米濃湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	792	熱量(大卡):	798.1	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):	26	蛋白質(g):	25.9	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):	25.3	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	醣類(g):	115.5	醣類(g):	118	醣類(g):	116.7	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 112年11月第4周

日期	112/11/20		112/11/21		112/11/22		112/11/23		112/11/24		112/11/25	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	三杯雞	滷	香菇肉燥	燒	糖醋肉丁	滷	滷雞塊	炒	泡菜肉片		
	炸	香酥魚	炸	薯條	炸	三杯杏鮑菇	蒸	珍珠丸	燴	翠綠魷魚		
	燒	家常豆腐	炒	黑胡椒玉米粒	燒	五更常旺	滷	紅燒油腐	燒	滷米血		
	炸	日式蒸蛋	炒	螞蟻上樹	炒	銀芽雞絲	炒	豆皮高麗菜	炒	銀芽木耳		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	冬菜冬粉	煮	味噌湯	煮	筍片湯	煮	冬瓜仙草	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	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	燒	紅燒雞丁	炒	咖哩肉丁	炒	宮保雞丁	煮	肉羹飯	炸	京都大排		
	炸	蝦仁捲	滷	章魚燒	蒸	油酥蒸蛋	炸	無骨雞排	炒	螞蟻上樹		
	炒	爆炒黑輪	燒	白菜滷	炒	蠔油珍菇	蒸	饅頭	炒	家常豆腐		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬			炒	炒時蔬		
	煮	結頭菜排骨湯	煮	冬瓜湯	煮	關東煮湯		布丁	煮	牛蒡鮮菇湯		
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 112年11月第5周

日期	112/11/27		112/11/28		112/11/29		112/11/30					
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷豬排	燒	蔥油雞	煮	台式炒麵	滷	瓜仔肉				
	炸	紅豆麻糬	滷	獅子頭	炸	地瓜薯條	炸	蘿蔔絲餅				
	滷	豆筍肉末	燒	麻油米血	燒	紅燒油腐	蒸	蒸蛋				
	燴	三彩筍絲	炒	開陽白菜			炒	炒三鮮				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	紫菜蛋花湯	煮	青菜豆腐湯	煮	冬瓜排骨湯	煮	榨菜肉絲湯				
					水果							
營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	812	熱量(大卡):	785	熱量(大卡):	810.5	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	27	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	117	醣類(g):	117.9	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	香菇肉燥	煮	梅干絞肉	燒	豆乳雞	燴	蒙古肉絲				
	炸	花枝丸	炸	薯條	炸	章魚燒	炸	麥克雞塊				
	炸	春捲	炒	豆皮高麗菜	滷	五香豆干	燴	燴結頭菜				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬				
	煮	綠豆湯	煮	貢丸片湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	紫菜蛋花湯				
營	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):	826.4	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	108	熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27	脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):		醣類(g):	