

嘉華中學菜單及營養分析 112年12月第1周																		
日期	112/11/27			112/11/28			112/11/29			112/11/30			112/12/1			112/12/2		
星期	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
中餐													炸	鹹酥雞				
													蒸	珍珠丸				
													滷	蜜汁豆干				
													炒	腐皮高麗菜				
													炒	炒時蔬				
													煮	珍珠奶茶				
營	熱量(大卡)：			熱量(大卡)：			熱量(大卡)：			熱量(大卡)：			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)：			蛋白質(g)：		27.1	蛋白質(g)：		
分	脂肪(g)：			脂肪(g)：			脂肪(g)：			脂肪(g)：			脂肪(g)：		25.5	脂肪(g)：		
析	醣類(g)：			醣類(g)：			醣類(g)：			醣類(g)：			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													燒	蜜汁排骨				
													炸	黃金雞堡				
													燴	筍絲羹				
													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)：			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)：			蛋白質(g)：		22	蛋白質(g)：		
分	脂肪(g)：			脂肪(g)：			脂肪(g)：		26	脂肪(g)：			脂肪(g)：		26	脂肪(g)：		
析	醣類(g)：			醣類(g)：			醣類(g)：		119	醣類(g)：			醣類(g)：		121	醣類(g)：		

嘉華中學菜單及營養分析 112年12月第2周																		
日期	112/12/4			112/12/5			112/12/6			112/12/7			112/12/8			112/12/9		
星期	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
中餐	燒	蜜汁雞塊		炒	咕咾肉		滷	筍乾滷肉		煮	白醬義大利麵		炸	鹽酥雞				
	炸	馬蹄條		滷	紅蘿蔔肉末		炸	椒鹽杏鮑菇		炸	黃金雞堡		滷	香滷油腐				
	燴	五更常旺		蒸	柴香蒸蛋		炒	沙茶魷魚		燒	淋汁高麗菜捲		炒	玉米炒蛋				
	炒	木須高麗菜		炒	小瓜黑輪		炒	螞蟻上樹		炒	奶油花菜		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	蘿蔔湯		煮	紅豆紫米湯		煮	仙草蜜		煮	海芽味噌湯				
								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	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	茄汁豬排		魯	魯肉燥		燴	肉羹麵		炒	麻油雞		煮	洋芋肉丁				
	炸	花枝丸		炸	薯條		炸	香腸		炸	地瓜薯條		炸	日式豬排				
	炒	銀芽雙色		蒸	燒賣		蒸	饅頭		炒	鐵板冬粉		蒸	珍珠丸				
	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	結頭菜湯		煮	筍絲蛋花湯				
			布丁															
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 112年12月第3周												
日期	112/12/11		112/12/12		112/12/13		112/12/14		112/12/15		112/12/16	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	燒	茄汁排骨	燴	泡菜豬	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	炒	爆炒花菜	燒	蔥燒豆腐		
		白菜滷	炒	客家小炒	炒	爆炒高麗菜	炒	黑糊椒銀芽				
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	芋圓湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	結頭菜湯	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	蒜泥白肉	滷	米血滷雞	燒	咖哩肉丁	煮	滷雞腿	滷	香菇肉燥		
	炸	春捲	炸	黃金雞堡	炸	蘿蔔絲餅	炸	熱狗捲	滷	黑輪條		
	燒	沙茶玉米粒	燒	蔥燒麵筋	炒	速炒紅蘿蔔	燒	速炒玉米粒	炒	螞蟻上樹		
	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬	炒	炒時蔬		
	煮	鄉下濃湯	煮	貢丸片湯	煮	筍片排骨湯	煮	蔬菜湯	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 112年12月第4周																		
日期	112/12/18			112/12/19			112/12/20			112/12/21			112/12/22			112/12/23		
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	雞絲飯				
	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		炒	螞蟻上樹		滷	獅子頭				
	炒	白菜金針露		炒	紅蘿蔔炒蛋		炒	冰糖南瓜		炒	碎脯蛋							
	炒	炒時蔬		炒	炒時蔬		炒	炒時蔬		炒	炒時蔬		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										
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		炸	炸豬排		燴	蠔油雞丁		燒	紅燒肉丁				
	炸	甘梅地瓜		炸	黃金雞堡		蒸	蟹黃燒賣		炸	香酥甜不辣		炸	蛋黃芋仔丸				
	炒	爆炒花菜		蒸	奶皇包		滷	滷黑豆干		燒	福州丸		炒	客家小炒				
							炒	枸杞高麗		炒	雙色銀芽							
	炒	炒時蔬											炒	炒時蔬				
	煮	排骨酥湯		煮	酸辣湯		煮	綠豆湯		煮	海芽湯		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 112年12月第5周																			
日期	112/12/25			112/12/26			112/12/27			112/12/28			112/12/29			112/12/30			
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	台式炒麵		炒	回鍋肉片		燒	蜜汁雞腿					
	炸	蝦仁捲		蒸	奶皇包		滷	紅燒油腐		炸	地瓜薯條		蒸	燒賣					
	蒸	日式蒸蛋		炒	黑胡椒豆芽		滷	魷魚丸		滷	滷米血		滷	滷筍干					
	炒	豆皮高麗菜		炒	五香豆干		炒			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	燴	肉羹飯		炸	京都大排		滷	滷肉燥		炒	宮保雞丁		煮	鍋燒烏龍					
	炸	雞排		燒	三杯杏鮑菇		炸	椒鹽甜不辣		蒸	蒸蛋		炸	黃金雞堡					
	蒸	玉兔包		炒	沙茶魷魚		炒	紅蘿蔔炒蛋		炒	開陽白菜		蒸	小筍包					
				炒			炒			炒									
					炒	炒時蔬		炒	炒時蔬		炒	炒時蔬							
					煮	結頭菜排骨湯		煮	冬瓜湯		煮	貢丸片湯							
	煮	貢丸湯		煮	結頭菜排骨湯		煮	冬瓜湯		煮	貢丸片湯								
營	熱量(大卡)：		804.8	熱量(大卡)：		104	熱量(大卡)：		838	熱量(大卡)：		801	熱量(大卡)：		798	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)：		27	蛋白質(g)：		28	蛋白質(g)：			
分	脂肪(g)：		26	脂肪(g)：		25	脂肪(g)：		28	脂肪(g)：		25	脂肪(g)：		24	脂肪(g)：			
析	醣類(g)：		116.7	醣類(g)：		100	醣類(g)：		119	醣類(g)：		119	醣類(g)：		117.5	醣類(g)：			