

嘉華中學菜單及營養分析 109年六月第1周

日期	109/6/1		109/6/2		109/6/3		109/6/4		109/6/5		109/6/6	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	洋芋滷肉	滷	魯肉飯	燒	三杯雞塊	煮	咖哩肉丁	炒	台式炒麵	蒸	蒜泥白肉
	滷	滷豆包	炸	麥克雞塊	烤	烤香腸	炒	翠綠魷魚	炸	無骨雞排	燒	紅燒麵筋
	炒	客家小炒	炒	沙茶空心菜	煎	蔥花蛋	炒	韭香蛋	蒸	奶黃包	滷	滷味
	炒	玉米炒蛋	炒	培根銀芽	炒	豆瓣筍茸	炒	培根炒高麗菜			拌	涼拌小瓜
	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	關東煮湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	豆腐味噌湯	煮	香菇雞湯	煮	貢丸湯	煮	冬瓜排骨湯
						水果						
營	熱量(大卡):	813.4	熱量(大卡):	814.5	熱量(大卡):	795.2	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	806.9	熱量(大卡):	108.4
養	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	27.7	蛋白質(g):	27.1
分	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.7	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	24.9
析	醣類(g):	117.5	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118.7	醣類(g):	117.1	醣類(g):	118
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	泡菜豬肉	炸	炸雞腿	煮	皮蛋瘦肉粥	炒	蠔油肉片	滷	筍干滷鴨		
	炸	糖醋魚	拌	涼拌豆腐	炒	蒙古肉片	炸	芋丸	炸	蘿蔔絲餅		
	滷	滷筍干	燴	什錦粳	蒸	蒸肉包	燴	燴刺瓜	燴	麻婆豆腐		
	滷	滷豆輪	炒	蜜汁甜不辣			炸	椒鹽杏鮑菇	炒	小瓜貢丸		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	菌菇蔬菜湯	煮	綠豆湯			煮	冬菜冬粉湯	煮	酸辣湯		
營	熱量(大卡):	798.7	熱量(大卡):	807.8	熱量(大卡):	797.6	熱量(大卡):	822	熱量(大卡):	808	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	24.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.4	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	118.6	醣類(g):	117	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年六月第2周

日期	109/6/8		109/6/9		109/6/10		109/6/11		109/6/12		109/6/13	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	泡菜肉片	煮	咖哩雞	蒸	蔥油雞塊	蒸	雞肉飯	煮	蒜泥白肉	燒	紅燒肉
	炸	薯餅	炒	玉米炒蛋	炸	地瓜薯條	炸	章魚燒	蒸	蟹黃燒賣	炒	客家小炒
	燒	紅燒百頁	燴	關東煮	炒	客家小炒	滷	滷蛋	拌	涼拌豆腐	炒	蔥花蛋
	炒	蟹絲銀芽	炒	筍茸肉絲	炒	空心菜			炒	翠綠雙菇	炒	塔香茄子
	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	冬瓜排骨湯	煮	味噌豆腐湯	煮	金茸三絲湯	煮	紫菜蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	筍片湯
					水果				布丁			
營	熱量(大卡):	791	熱量(大卡):	820.4	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	802.9	熱量(大卡):	777.9	熱量(大卡):	782
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.8	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	26
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.3	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	26
析	醣類(g):	118	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116	醣類(g):	116	醣類(g):	110	醣類(g):	111
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	酸菜鴨	炒	火腿炒飯	炒	咖哩肉丁	滷	梅干扣肉	滷	雞翅		
	炸	蔥花蛋	炸	香腸	炸	薯餅	炸	炸南瓜	炸	馬蹄糕		
	滷	香滷四角油腐	蒸	奶黃包	燒	蔥燒豆腐	滷	滷海結鴿蛋	炸	椒鹽杏鮑菇		
	炒	開陽白菜			滷	滷海結	燴	燴絲瓜	炒	魚香雪菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	蘿蔔排骨湯	煮	貢丸湯	煮	南瓜濃湯	煮	檸檬愛玉	煮	排骨酥湯		
營	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.8	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	112	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	116.9	醣類(g):	116	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年六月第3周

日期	109/6/15		109/6/16		109/6/17		109/6/18		109/6/19		109/6/20	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	沙茶肉片	烤	烤翅小腿	煮	麻醬麵	炸	鹽酥雞	炸	京都豬排	滷	香菇雞
	拌	涼拌豆腐	炸	椒鹽杏鮑菇	炸	豬排	燒	金莎杏鮑菇	炒	泡菜甜不辣	炸	香腸
	炒	木須高麗菜	炒	玉米炒蛋	滷	香滷福州丸	炒	爆炒魷魚	炒	玉米炒蛋	炒	蕃茄炒蛋
	燴	翠綠黑輪	拌	涼拌小瓜			滷	白菜滷	燒	塔香茄子	炒	螞蟻上樹
	炒	炒青菜										
	煮	柴魚紫菜湯	煮	冬瓜魚丸湯	煮	香菇雞湯	煮	冬瓜西谷米	煮	筍片排骨湯	煮	芹香油腐湯
						水果						
營	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	799.8	熱量(大卡):	796	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	742	熱量(大卡):	806.3
養	蛋白質(g):	30	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	27.2	蛋白質(g):	27.3	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	27.1
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	24.8	脂肪(g):	25.2	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25.5
析	醣類(g):	115	醣類(g):	117.1	醣類(g):	116	醣類(g):	116.5	醣類(g):	105	醣類(g):	117.1
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	燒	三杯雞丁	滷	洋芋滷肉	燒	芝蔴雞丁	燒	泡菜豬肉	煮	皮蛋瘦肉粥		
	炸	芋仔丸	炸	炸甜不辣	炒	塔香米血	炒	客家小炒	炸	卡啦雞排		
	滷	花生麵筋	燴	開陽胡瓜	滷	百頁豆腐	煮	開東煮	蒸	肉包子		
	燴	燴刺瓜	炒	沙茶海茸	拌	涼拌小瓜	炒	沙茶空心菜				
	炒	炒青菜										
	煮	筍絲蛋花湯	煮	紅豆湯	煮	南瓜湯	煮	味噌湯				
營	熱量(大卡):	727	熱量(大卡):	804.5	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):	104	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	25.5	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	100	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 109年六月第4周

日期	109/6/22		109/6/23		109/6/24		109/6/25		109/6/26		109/6/27	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	鵝蛋滷肉	滷	洋芋燒肉	蒸	150g肉粽	端午連假		端午連假		端午連假	
	炸	芋仔丸	炸	麥克雞塊	燒	宮保雞丁						
	燴	麻婆豆腐	拌	涼拌豆腐	炒	肉絲蛋炒飯						
	炒	木須高麗菜	炒	培根高麗菜								
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜						
	煮	玉米濃湯	煮	愛玉檸檬	煮	蘿蔔貢丸湯						
					水果							
營	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	817.2	熱量(大卡) :	788.3	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :	27.8	蛋白質(g) :	27.4	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.3	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	118	醣類(g) :	115	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期一		星期二	
晚餐	炸	鹽酥雞	滷	米血滷鴨	炒	蔥爆肉片						
	滷	滷甜不辣	滷	滷豆包	炒	宮保魷魚						
	炒	玉米炒肉沫	燴	珍菇粿	滷	五香豆干						
	炒	沙茶空心菜	炒	如意銀芽	炒	塔香茄子						
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜						
	煮	刺瓜魚丸湯	煮	南瓜濃湯	煮	排骨酥湯						
營	熱量(大卡) :	797	熱量(大卡) :	810	熱量(大卡) :	802	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		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) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	25	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :	24.6	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	115	醣類(g) :	119	醣類(g) :	115.5	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	

嘉華中學菜單及營養分析 109年六月第5周

日期	109/6/29		109/6/30		109/7/1		109/7/2		109/7/3		109/7/4	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	貢丸肉燥	滷	酸菜鴨	炸	香酥豬排	燒	三杯雞塊	蒸	雞肉飯	炒	台式炒飯
	炸	馬蹄糕	炸	甘梅地瓜	燒	紅燒油豆腐	燴	麻婆豆腐	炸	香酥油豆腐	炸	無骨雞排
	滷	滷蛋	燴	鐵板豆腐	炒	蕃茄炒蛋	炒	塔香海根	滷	滷蛋		小麵包
	滷	台北米血糕	滷	白菜羹	炒	螞蟻上樹	炒	黑胡椒銀芽				
	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	魷魚粿湯	煮	味噌豆腐湯	煮	香菇雞湯	煮	玉米濃湯	煮	綠豆湯	煮	翡翠蛋花湯
					水果				醇乳布丁			
營	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	803	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):	787	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	775
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	23
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):	113	醣類(g):	117.5	醣類(g):	115
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	炒	京醬肉絲	蒸	蒜泥白肉	燒	咖哩雞丁	燒	洋芋燒肉	燒	酸菜鴨		
	炸	香腸	炸	黃金雞堡	炸	糯米捲	炒	翠綠杏鮑菇	蒸	蒸蛋		
	炸	蘿蔔絲餅	炒	紅蘿蔔炒蛋	炒	客家小炒	炸	可樂餅	炒	沙茶豆干丁		
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	培根高麗菜	燒	紅燒百頁	燴	三元及弟	炒	木須高麗菜		
	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜	炒	炒青菜		
	煮	冬菜冬粉湯	煮	排骨酥湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	酸辣湯	煮	味噌湯		
營	熱量(大卡):	794	熱量(大卡):	789	熱量(大卡):	784	熱量(大卡):	809.3	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26.5	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	113	醣類(g):	115	醣類(g):	116	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.5	醣類(g):	