

嘉華中學菜單及營養分析 107年1月第1周

日期	107/1/1		107/1/2		107/1/3		107/1/4		107/1/5		107/1/6	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐		元旦假期	炒	鹽豬肉片	滷	小貢丸肉燥	燒	三杯雞	炒	醬爆肉片	滷	滷雞塊
			炸	玉米可樂餅	炸	香腸	炸	章魚燒	燴	鮮燴杏鮑菇	炒	鮪魚炒蛋
			燒	紅燒油腐	炒	開陽筍絲	燴	麻婆豆腐	炸	炸麥克雞塊	炸	薯條
			炒	爆炒青花菜	炒	清炒玉米粒	煮	白菜滷	炒	雙色花菜	炸	炸QQ棒
			炒	炒菠菜	燙	燙小蘿蔓	炒	炒油菜	炒	炒高麗菜	炒	炒油菜
			煮	鄉下濃湯	煮	冬瓜湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	白菜豆腐湯	煮	蘿蔔豆皮湯
營			熱量(大卡):	795	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	820	熱量(大卡):	800.3	熱量(大卡):	830
養			蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	26.7	蛋白質(g):	29
分			脂肪(g):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.1	脂肪(g):	26
析			醣類(g):	115.5	醣類(g):	118.5	醣類(g):	118.5	醣類(g):	116.9	醣類(g):	120
星期			星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐			炸	無骨雞排	燒	醬爆鴨	燒	紅燒肉	煮	皮蛋瘦肉粥		
			蒸	蒸菜捲	炸	糯米捲	炒	紅蘿蔔炒蛋	炸	日式豬排		
			炒	洋蔥炒蛋	炒	洋芋四色	炸	香酥薯餅	蒸	肉包子		
			燴	豆皮白菜	炒	爆炒花菜	燴	燴冬瓜				
			炒	炒青江菜	炒	炒高麗菜	炒	炒菠菜	炒	炒小蘿蔓		
			煮	海芽蛋花湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	翡翠吻仔魚湯				
營			熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	838	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	804	熱量(大卡):	
養			蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分			脂肪(g):	26	脂肪(g):	28	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析			醣類(g):	116.7	醣類(g):	119	醣類(g):	117.5	醣類(g):	116	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年1月第2周

日期	107/1/8		107/1/9		107/1/10		107/1/11		107/1/12		107/1/13	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	滷雞腿	炒	宮保雞丁	炒	義大利麵	炸	炸豬排	煮	咖哩雞	炒	照燒肉片
	炸	甘梅地瓜	炸	喜相逢	炸	無骨雞排	蒸	燒賣	炸	山藥捲	炸	黃金雞堡
	蒸	三色炒蛋	滷	香滷油豆腐		小麵包	煮	關東煮	炒	塔香海根	燒	花生麵筋
	炒	培根青花	炒	蠔油桂竹筍			燴	開陽白菜	燒	紅燒獅子頭	炒	玉米炒蛋
	炒	炒高麗菜	炒	炒菠菜	炒	炒青花菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒小蘿蔓菜
	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	綠豆湯	煮	玉米濃湯	煮	味噌湯	煮	結頭菜湯	煮	酸辣湯
營	熱量(大卡):	825	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):	801
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):	24
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):	25
析	醣類(g):	117.5	醣類(g):	118	醣類(g):	118.3	醣類(g):	118	醣類(g):	117.7	醣類(g):	120
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	煮	麻油雞	滷	肉燥飯	燒	黑胡椒豬柳	炸	金黃腿排	燒	糖醋肉丁		
	炸	章魚燒	炸	薯餅	炸	花枝丸子	滷	蜜汁豆干	炸	香酥甜不辣		
	炒	金莎杏鮑菇	炒	咖哩洋芋	燴	沙茶豆腐堡	炒	玉米三色	炒	鐵板冬粉		
	炒	玉米三色	炒	酸菜平菇	炒	三彩筍絲	炒	如意銀芽	炒	爆炒花菜		
	炒	炒蚵白菜	炒	炒山茼蒿菜	炒	炒油菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒高麗菜		
	煮	紫菜蛋花湯	煮	香菇雞湯	煮	冬瓜排骨酥湯	煮	金茸三絲湯	煮	貢丸湯		
營	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	809	熱量(大卡):	802	熱量(大卡):	800	熱量(大卡):	825	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27	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):	25	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	
析	醣類(g):	115	醣類(g):	119	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 107年1月第3周

日期	107/1/15		107/1/16		107/1/17		107/1/18		107/1/19		107/1/20	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	香滷雞腿	滷	滷肉燥	燒	三杯雞	炸	日式豬排	炸	鹽酥雞		
	炸	甘梅地瓜	炸	薯條	炒	蕃茄蛋	滷	滷蛋	炸	香酥龍鳳腿		
	炒	速炒西芹	蒸	燒賣	炸	玉米可樂餅	炒	翠綠香腸	滷	滷油豆腐		
	燴	蘿蔔粿	炒	蔥花蛋	炒	彩色什錦	炒	豆皮高麗菜	炒	開陽白菜		
	炒	炒蚵白菜	炒	炒青花菜	炒	炒豆芽菜	炒	炒菠菜	炒	炒青江菜		
	煮	玉米濃湯	煮	紅豆湯	煮	鄉下濃湯	煮	味噌魚脯湯	煮	榨菜肉絲湯		
	營	熱量(大卡):	815	熱量(大卡):	810	熱量(大卡):	736.9	熱量(大卡):	818	熱量(大卡):	806.3	熱量(大卡):
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	28.1	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.1	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.6	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25.5	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118	醣類(g):	117.1	醣類(g):	121	醣類(g):	118	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	滷	滷肉塊	炸	卡啦雞排	滷	瓜仔肉	滷	滷雞塊	燴	義大利麵		
	炸	麥克雞塊	炒	京醬肉絲	燒	糖醋豆雞	炸	章魚燒	炸	無骨雞排		
	燒	茄汁羅勒米血	炒	黑糊椒玉米肉沫	炸	紅豆麻糬燒	燴	三絲豆腐粿	炸	干貝酥		
	煮	白菜滷	炒	螞蟻上樹	滷	滷味	炒	爆炒花椰菜				
	炒	炒油菜	炒	炒菠菜	炒	炒小蘿蔓菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜		
	煮	海芽蛋花湯	煮	蘿蔔排骨湯	煮	貢丸油腐湯	煮	結頭菜湯	煮	南瓜濃湯		
	營	熱量(大卡):	820	熱量(大卡):	826.4	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	826	熱量(大卡):	810	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	蛋白質(g):	23	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24.9	脂肪(g):	27	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	100	醣類(g):	118	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	121	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年1月第4周

日期	107/1/22		107/1/23		107/1/24		107/1/25		107/1/26		107/1/27	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	宮保雞丁	燒	泡菜肉片	燴	黑糊椒豬柳	滷	滷肉飯	燒	蜜汁排骨	炸	鹽酥雞塊
	蒸	日式蒸蛋	蒸	珍珠丸子	炸	黃金雞堡	燴	沙茶雙鮮	炒	蕃茄炒蛋	滷	三角油腐
	炸	炸黃金球	燴	開陽胡瓜	滷	滷蛋	炸	麥克雞塊	炒	鐵板冬粉	炒	翠綠黑輪
	燴	翠綠鮑菇	炒	筍絲炒蛋	炒	速炒洋芋	炒	豆皮高麗菜	滷	白菜滷	炒	洋芋四色
	炒	小蘿蔓	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒菠菜	炒	炒青江菜	炒	炒蚵白菜
	煮	鄉下濃湯	煮	四神湯	煮	蘿蔔貢丸湯	煮	珍珠奶茶	煮	結頭排骨湯	煮	冬瓜排骨湯
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):	730
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):	26
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	24	脂肪(g):	25	脂肪(g):	25	脂肪(g):	26
析	醣類(g):	118	醣類(g):	112	醣類(g):	116	醣類(g):	117	醣類(g):	102	醣類(g):	98
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	海結滷肉	燒	咖哩雞	煮	肉粳飯	燒	照燒肉片	燒	乳香雞丁		
	炒	豆鼓吻仔魚	炸	鱒魚燒	炸	卡拉雞腿	炸	蛋黃芋仔丸	烤	烤香腸		
	炸	微笑薯餅	炒	桂竹筍炒肉絲	蒸	鮮奶饅頭	燒	蔥燒麵筋	炸	蘿蔔絲餅		
	炒	玉米炒蛋	炒	木須高麗菜			燴	燴冬瓜	炒	塔香海根		
	炒	炒菠菜	炒	青江菜	炒	炒青花菜	炒	炒油菜	炒	豆芽菜		
	煮	綠豆湯	煮	紫菜蛋花湯			煮	玉米濃湯	煮	翡翠蛋花湯		
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	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 107年1月第5周

日期	107/1/29		107/1/30		107/1/31		107/2/1		107/2/2		107/2/3	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	煮	雞肉飯	滷	滷雞塊	滷	焢肉	燒	泡菜雞丁	炸	日式豬排		
	炸	黃金薯餅	炸	炸干貝酥	炸	玉米可樂餅	烤	烤香腸	燒	蕃茄炒蛋		
	蒸	肉包	炒	筍香炒蛋	煲	沙茶豆腐煲	炒	薑絲豆腸	燴	翠綠雙菇		
			燴	開陽胡瓜	炒	爆炒花菜	炒	炒油菜	炒	木須高麗菜		
	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	古早味肉粿	炒	炒青江菜		
	煮	貢丸油腐湯	煮	酸辣湯	煮	冬瓜湯	煮	椰香西谷米	煮	玉米濃湯		
營	熱量(大卡):	817.1	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	798	熱量(大卡):	838	熱量(大卡):	797	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	28	蛋白質(g):	27.5	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	28	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118.1	醣類(g):	115	醣類(g):	117.5	醣類(g):	119	醣類(g):	116	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	三杯雞	炒	黑胡椒豬柳	滷	香菇雞	滷	瓜仔肉	燒	咖哩雞		
	燴	翠綠魷魚	蒸	燒賣	炸	甘梅地瓜	蒸	高麗菜捲	炸	香酥魚條		
	炒	蔥花培根蛋	燒	薑汁麵腸	炒	塔香海根	燴	翠綠甜不辣	炸	薯條		
	炒	扁魚白菜	燴	玉珍冬瓜	炒	日式南瓜燒	炒	玉米絞肉	炒	三彩筍絲		
	炒	炒青花菜	炒	炒菠菜	炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	燙小蘿蔓菜		
	煮	紅豆湯	煮	南瓜濃湯	煮	蘿蔔湯	煮	榨菜肉絲湯	煮	紫菜蛋花湯		
營	熱量(大卡):	787.8	熱量(大卡):	814	熱量(大卡):	804.8	熱量(大卡):	817.1	熱量(大卡):	805	熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	23	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26	脂肪(g):	26.3	脂肪(g):	25	脂肪(g):	
析	醣類(g):	118.2	醣類(g):	118	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.1	醣類(g):	118	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年2月第2周

日期	107/2/5		107/2/6		107/2/7		107/2/8		107/2/9		107/2/10	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	滷	香菇肉燥	滷	雞腿	炸	日式豬排						
	炒	蔥花蛋	蒸	蒸燒賣	燴	沙茶魷魚						
	炸	酥脆QQ棒	炸	甘梅地瓜	炒	桂竹飄香						
	炒	木耳高麗菜	滷	白菜滷	炒	螞蟻上樹						
	炒	炒油菜	炒	炒青江菜	炒	炒菠菜						
	煮	柴魚紫菜湯	煮	綠豆湯	煮	榨菜肉絲湯						
營	熱量(大卡):	793	熱量(大卡):	803	熱量(大卡):	806	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	25	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	25	脂肪(g):	27	脂肪(g):	26	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	116	醣類(g):	115	醣類(g):	117	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	蠔油雞塊	燒	梅干扣肉	燒	麻油雞						
	炒	京醬肉絲	炸	卡啦魚餅	炒	蔥花蛋						
	炸	薯條	炒	紅蘿蔔炒蛋	炸	糯米捲						
	炒	豆瓣桂竹筍	炒	豆皮花菜	燴	彩色什錦						
	炒	炒蚵白菜	炒	炒高麗菜	炒	炒小蘿蔓菜						
	煮	冬瓜排骨酥	煮	鄉下濃湯	煮	結頭菜魚丸湯						
營	熱量(大卡):	794	熱量(大卡):	789	熱量(大卡):	784	熱量(大卡):		熱量(大卡):		熱量(大卡):	
養	蛋白質(g):	27	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):		蛋白質(g):		蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):		脂肪(g):		脂肪(g):	
析	醣類(g):	113	醣類(g):	115	醣類(g):	116	醣類(g):		醣類(g):		醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年2月第4周

日期	107/2/19	107/2/20	107/2/21	107/2/22	107/2/23	107/2/24				
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六				
中餐			燒	咖哩肉	燒	麻油雞	燒	糖醋排骨酥	滷	滷肉飯
			炸	黃金雞堡	炒	三色炒蛋	炸	玉米可樂餅	炸	卡啦魚餅
			滷	香滷獅子頭	炸	糯米捲	炒	豆皮花菜	炒	紅蘿蔔炒蛋
			炒	翠綠甜不辣	炒	塔香海茸	炒	螞蟻上樹	炒	開陽白菜
			炒	炒油菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒A菜	炒	炒菠菜
			煮	翡翠濃湯	煮	結頭菜魚丸湯	煮	紅豆湯	煮	柴魚紫菜湯
營	熱量(大卡):	熱量(大卡):	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):	蛋白質(g):	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):	脂肪(g):	脂肪(g):	26	脂肪(g):	25	脂肪(g):	24	脂肪(g):	23
析	醣類(g):	醣類(g):	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	鹽豬肉片	炒	泡菜肉片	燒	麻油雞		
			炸	麥克雞塊	炸	QQ棒	炸	薯餅		
			炒	玉米粒炒肉沫	炒	彩色什錦	燒	茄汁豆包		
			燒	醬燒麵腸	炒	培根銀芽	炒	炒白花菜		
			炒	炒高麗菜	炒	炒蚵白菜	炒	炒油菜		
			煮	蘿蔔排骨湯	煮	玉米濃湯	煮	當歸冬瓜湯		
營	熱量(大卡):	熱量(大卡):	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):	蛋白質(g):	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26	蛋白質(g):	26.5	蛋白質(g):	
分	脂肪(g):	脂肪(g):	脂肪(g):	24	脂肪(g):	26.5	脂肪(g):	26	脂肪(g):	
析	醣類(g):	醣類(g):	醣類(g):	116	醣類(g):	116.7	醣類(g):	118.5	醣類(g):	

嘉華中學菜單及營養分析 107年2月第5周

日期	107/2/26		107/2/27		107/2/28		107/3/1		107/3/2		107/3/3	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
中餐	炒	梅干扣肉	燒	三杯雞								
	炸	甘梅地瓜	炸	章魚燒								
	炒	玉米炒培根	炒	玉米炒肉沫								
	炒	蕃茄炒蛋	燒	麻婆豆腐								
	炒	炒油菜	炒	炒青花菜								
	煮	味噌湯	煮	蘿蔔湯								
營	熱量(大卡) :	797.6	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	27.7	蛋白質(g) :	27.3	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	24	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117.7	醣類(g) :	118.7	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
晚餐	滷	滷雞腿	煮	魯肉飯								
	蒸	高麗菜捲	炸	香酥甜不辣								
	炒	薑絲豆腸	燒	珍菇麵筋								
	炒	玉米炒肉沫	炒	爆炒白花菜								
	炒	炒高麗菜	炒	炒菠菜								
	煮	南瓜濃湯	煮	冬瓜排骨湯								
營	熱量(大卡) :	823	熱量(大卡) :	818	熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :		熱量(大卡) :	
養	蛋白質(g) :	28	蛋白質(g) :	27	蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :		蛋白質(g) :	
分	脂肪(g) :	27	脂肪(g) :	26	脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :		脂肪(g) :	
析	醣類(g) :	117	醣類(g) :	119	醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :		醣類(g) :	