

復興實驗中學-11月餐廳午餐菜單

日期		10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級忠-義	6年級忠-義	4.5.6和平	4年級忠-義	9年級
主食	特色料理	培根乳酪筆管麵 <small>培根+乳酪+雞肉+筆管麵-燴</small>	披薩+肉醬螺旋麵 <small>披薩+螺旋麵+絞肉+玉米粒+洋葱-煮</small>	日式飯捲 <small>白飯+小黃瓜+肉鬆+紅蘿蔔</small>	颱風天 暫停供餐	披薩+肉醬彎管麵 <small>披薩+彎管麵+絞肉+玉米粒+洋葱-煮</small>
		肉絲炒飯 <small>白米+肉絲+雞蛋+玉米粒-炒</small>	肉圓*4 <small>牙齒肉圓*4-蒸</small>	紅燒牛肉麵 <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>		韓式泡菜豬肉蓋飯 <small>白米+豬肉片+黃豆芽+紅蘿蔔-煮</small>
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯		香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	糖醋雞丁 <small>雞胸丁+洋葱+黃椒-燒</small>	★塔香鹹酥雞丁 <small>雞丁+九層塔-炸</small>	宮保雞丁 <small>雞胸丁+小黃瓜+花生-炒</small>		★香酥炸雞腿排 <small>雞腿排-炸</small>
		★炸蝦排 <small>蝦排-炸</small>	紅燒魚丁 <small>鬼頭刀+洋葱-燒</small>			豆瓣魚 <small>旗魚+大白菜-醬燒</small>
		洋蔥豬排 <small>里肌豬排+洋蔥-過油</small>	黑椒里肌排 <small>里肌豬排-過油</small>	五味豬腱肉 <small>豬腱肉+白蘿蔔-滷</small>		
副菜	副菜 (4選2)	番茄洋蔥蛋 <small>雞蛋+番茄+洋葱-炒</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+洋芋-炒</small>	★波浪薯條 <small>波浪薯條-炸</small>	歐姆蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+洋葱-煮</small>	
		鐵板豆腐 <small>豆腐+洋葱+紅蘿蔔-燒</small>	★山藥捲*2 <small>山藥捲-炸</small>	★椒鹽甜不辣 <small>甜不辣條-炸</small>	小瓜素雞 <small>素雞+小黃瓜+胡蘿蔔-滷</small>	
		★奶香玉米餅*2 <small>玉米餅-炸</small>	酸菜炒肉絲 <small>酸菜+肉絲</small>	豆薯毛豆干丁 <small>豆薯+毛豆+豆干-炒</small>	肉片甘藍 <small>高麗菜+豬肉片-炒</small>	
		韭香豆芽 <small>豆芽菜+韭菜-炒</small>	針菇黃瓜 <small>金針菇+黃瓜-燴</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜+胡蘿蔔+木耳-煮</small>	塔香海帶根 <small>海帶根+九層塔-炒</small>	
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	
湯品	鹹湯	義式蔬菜湯	山藥薏仁雞湯	竹筍排骨湯	珍菇絲瓜湯	
	甜點	黑糖雙色芋圓湯	花豆甜湯	黑森林蛋糕	仙草蜜湯	
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜

復興實驗中學-11月餐廳午餐菜單

日期		11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9直升.雙語7.8.9年	雙語10.11.12年級	7年級	10.11.12年級	8年級
主食	特色料理	滷肉燥飯 <small>豆干+紅蔥頭+白米+豬絞肉-拌</small>	夏威夷披薩+肉醬筆管麵 <small>披薩+義大利麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮</small>	玉米蛋炒飯 <small>白米+洋蔥+玉米粒+紅蘿蔔+絞肉+蛋-炒</small>	香蔥雞絲飯 <small>雞肉絲+油蔥</small>	夏威夷披薩+肉醬義大利麵 <small>披薩+義大利麵+豬絞肉+玉米粒+洋蔥-煮</small>
		紅燒牛肉麵 <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜-煮</small>	栗子野菇燉飯 <small>栗子+肉絲+杏鮑菇+玉米+白米-燉</small>	鮪魚焗烤土司 <small>吐司厚片+雙色乳酪絲+鮪魚+玉米粒-烤</small>	茄汁牛肉麵 <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜-煮</small>	肉圓*4 <small>牙齒肉圓-蒸</small>
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	紅燒雞翅腿*3 <small>翅小腿-滷</small>	★日式唐揚雞 <small>雞胸丁-炸</small>	芝麻雞腿 <small>白芝麻+雞腿-烤</small>	★虱目魚排 <small>虱目魚排-炸</small>	醬燒雞丁 <small>雞肉+馬鈴薯-紅燒</small>
		★炸柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>	沙茶魚丁 <small>旗魚丁-炒</small>	烤鯖魚 <small>鯖魚-烤</small>		樹子蒸魚 <small>樹子+鯛魚片-蒸</small>
			蘿蔔燒肉 <small>豬腿+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒</small>	五味豬腱肉 <small>豬腱肉+白蘿蔔-滷</small>	沙茶肉片 <small>豬肉片+高麗菜-炒</small>	蔥燒豬排 <small>里肌豬排+洋蔥-燒</small>
副菜	副菜 (4選2)	宮保豆干 <small>豆干+油花生+杏鮑菇-炒</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋+蛋-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+豆芽+絞肉+紅蘿蔔-炒</small>	鮮筍肉絲 <small>紅蘿蔔+木耳+筍絲+肉絲-炒</small>	毛豆乾丁 <small>毛豆+豆乾丁-炒</small>
		培根炒花椰 <small>培根+花椰菜-炒</small>	白菜杏鮑菇 <small>大白菜+杏鮑菇-燒</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+木耳+蒜片-炒</small>	金菇絲瓜 <small>金針菇+絲瓜-炒</small>	開陽白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+濕木耳+蝦米-煮</small>
		紅油炒手*3 <small>炒手-炒</small>	義式烤食蔬 <small>馬鈴薯+南瓜+青花菜-烤</small>	茄汁豆包 <small>豆包+番茄-煮</small>	★芝麻球*2 <small>芝麻球-炸</small>	★炸水餃*3 <small>水餃-炸</small>
		香菇蒸蛋 <small>蛋+香菇-炒</small>	烤地瓜*1 <small>地瓜-烤</small>	三杯鮑菇 <small>杏鮑菇+紅蘿蔔-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉-煮</small>	九層塔蛋 <small>九層塔+蛋-炒</small>
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	玉米濃湯	蓮藕玉米湯	菜脯雞湯	莧菜吻魚湯	冬瓜排骨湯
	甜點	小芋泥包	紅豆薏仁湯	小杯子蛋糕	地瓜芋圓湯	白木耳甜湯
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜

復興實驗中學-11月餐廳午餐菜單

日期		11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9直升.雙語7.8.9年	雙語10.11.12年級	7年級	10.11.12年級	8年級
主食	特色料理	夏威夷披薩+奶油培根義大利麵 披薩+玉米粒+紅蘿蔔+培根+義大利麵-煮	地獄拉麵 豬肉+黃豆芽+凍豆腐+辣椒+海帶芽+拉麵	什錦油飯 香菇+芋頭+肉絲+紅蔥頭+白米+糯米-蒸	日式炒烏龍 豬肉絲+高麗菜+紅蘿蔔+烏龍麵	茄汁牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜-煮
		部隊鍋 豬肉+小貢丸+鑫鑫腸+青花菜+豆腐+蒸煮麵	鮭魚焗烤土司 吐司厚片+鮭魚+玉米粒-烤	鍋燒意麵 豬肉+凍豆腐+高麗菜+小貢丸+白蝦+意麵	親子丼飯 蛋+雞肉+白米	奶香雞肉燉飯 雞絞肉+玉米+馬鈴薯+白米
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	烤雞腿排 雞腿排-烤	蜜汁棒棒腿 雞腿-烤	鹽水雞 雞胸肉+小黃瓜-煮	/	★鹽酥雞 雞胸丁+地瓜條-炸
		糖醋魚片 旗魚片-炸.燴汁	豆瓣魚丁 旗魚丁+洋蔥-燒	★香酥魚丁 水鯊丁+地瓜-炸		沙茶魚丁 鬼頭刀魚丁-煮
		梅干扣肉 梅干+豬肉片-炒	筍香豬腱肉 豬腱肉+筍茸-滷	黑椒里肌排 里肌豬排-過油	薑燒豬柳 薑+豬肉柳+洋蔥-燒	京醬豬肉 豬腱肉+小黃瓜+甜麵醬-炒
副菜	副菜 (4選2)	鴿蛋黃瓜 鴿蛋+黃瓜+紅蘿蔔-燴	三角油腐*2 油豆腐-滷	香菇炒蛋 香菇+蛋+紅蘿蔔-蒸	西芹炒干絲 西芹+豆干絲+紅蘿蔔-炒	銀芽炒肉絲 肉絲+紅蘿蔔+綠豆芽-炒
		筍白筍炒木耳 皎白筍+木耳-炒	肉片炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+肉片-炒	毛豆冬瓜 冬瓜+毛豆-煮	培根花椰菜 培根+青花菜+紅蘿蔔-炒	玉米肉末 玉米粒+豬絞肉+毛豆-炒
		泡菜炒年糕 泡菜+年糕-炒	毛豆炒三色 毛豆+豆薯+玉米粒-炒	★三角薯餅*2 三角薯餅-炸	鮑菇佛手瓜 杏鮑菇+佛手瓜-炒	義式烤食蔬 馬鈴薯+白花菜+櫛瓜-烤
		★炸地瓜薯條 地瓜-炸	★芋泥球*2 芋泥球-炸	肉末大白菜 豬絞肉+大白菜-炒	法式烘蛋 雞蛋+馬鈴薯-烤	珍珠丸*2 珍珠丸
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	山藥雞湯	海芽蛋花湯	◎關東煮湯	蘿蔔雞湯	番茄蛋花湯
	甜點	黑森林蛋糕	紅豆芋圓湯	豆花	黑森林蛋糕	QQ冬瓜茶
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜

復興實驗中學-11月餐廳午餐菜單

日期		11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	雙語7.8.9年級	雙語11.12年級	7年級	10.11.12年級	8年級
主食	特色料理	古早味炒米粉 <small>高麗菜+香菇+紅蘿蔔+細米粉+肉絲-炒</small>	紅油炒手乾麵 <small>炒手+白油麵-炒</small>	什錦肉絲炒麵 <small>木耳+高麗菜+白油麵+紅蘿蔔+肉絲-炒</small>	客家炒粿條 <small>韭菜+高麗菜+板條+紅蘿蔔+肉絲-炒</small>	瓜仔肉飯 <small>瓜瓜+豬絞肉+白米-煮、拌</small>
		日式飯捲 <small>肉鬆+小黃瓜+紅蘿蔔+海苔片+白飯</small>	什錦菇炊飯 <small>香菇+鴻喜菇+紅蘿蔔絲+毛豆+白米</small>	茄汁牛肉麵 <small>白油麵+牛南+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜-煮</small>	肉鬆蛋炒飯 <small>肉鬆+蛋+玉米粒+紅蘿蔔+白米-炒</small>	酸辣湯餃 <small>水餃*12</small>
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	蔥油雞腿排 <small>雞腿排+蔥花+薑片-燒</small>	三杯雞丁 <small>雞胸肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔-炒</small>	★泰式椒麻雞 <small>雞胸肉丁+小黃瓜+紅椒-炸</small>	蔥爆雞丁 <small>青蔥+洋蔥+雞丁-炒</small>	古早味滷腿排 <small>雞腿排-滷</small>
		香酥魚片 <small>★旗魚排-炸</small>	蔥燒魚丁 <small>旗魚丁+青蔥+板豆腐+洋蔥+紅蘿</small>		★酥炸魚丁 <small>水鯊丁+地瓜-炸</small>	蒲燒鰻 <small>蒲燒鰻-蒸</small>
		月桂葉滷豬蹄 <small>月桂葉+紅蘿蔔+竹筍+豬蹄-滷</small>	蜜汁燒肉 <small>肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒</small>	照燒豬排 <small>里肌豬排-過油</small>	橙汁豬蹄 <small>洋蔥+紅椒+豬蹄</small>	蒜泥白肉 <small>青蔥+蒜泥+豬肉片-燙</small>
副菜	副菜 (4選2)	鐵板豆腐 <small>板豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	◎茄汁黑輪條 <small>黑輪+洋蔥-煮</small>	麻油杏鮑菇 <small>杏鮑菇+蘿蔔-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+洋蔥-炒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+玉米粒+毛豆-煮</small>
		義式烤馬鈴薯 <small>青花菜+馬鈴薯-烤</small>	高麗菜炒寬粉 <small>高麗菜+寬粉-炒</small>	雙色蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳-炒</small>	丸片炒年糕 <small>丸片+年糕-炒</small>	乾煸四季豆 <small>豬絞肉+四季豆-炒</small>
		韭香銀芽 <small>韭菜+綠豆芽-炒</small>	枸杞絲瓜 <small>枸杞+絲瓜-炒</small>	脆炒竹筍 <small>桂竹筍+紅蘿蔔-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+香菇+紅蘿蔔-滷</small>	烤地瓜*1 <small>地瓜-烤</small>
		★雙色薯球*4 <small>雙色薯球</small>	★日式炸豆腐 <small>柴魚片+豆腐-炸</small>	★花枝丸*2 <small>花枝丸-炸</small>	沙茶海帶根 <small>海帶根</small>	太陽蛋 <small>蛋-蒸烤</small>
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	蕈菇濃湯	金針排骨湯	南瓜濃湯	竹筍雞湯	酸辣湯
	甜點	紫米紅豆湯	QQ奶茶	地瓜芋園湯	仙草凍	布丁
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜

復興實驗中學-11月餐廳午餐菜單

日期		11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9直升.雙語7.8.9年	雙語10.11.12年級	7年級	10.11.12年級	8年級
主食	特色料理	韓式豬肉蓋飯 豬肉+紅蘿蔔+海帶芽+白米+黃豆芽-拌	醬油蛋炒飯 青蔥+蛋+玉米粒+白米-炒	夏威夷披薩+茄汁肉醬義大利麵 披薩+義大利麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	夏威夷披薩+青醬義大利麵 披薩+義大利麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	味噌拉麵 豬肉+玉米粒+魚板+味噌+拉麵
		日式炒烏龍 烏龍麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥-煮	茄汁牛肉麵 白油麵+牛南+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜-煮	鮮肉餡餅*4 鮮肉餡餅-烤	藥膳雞湯麵 高麗菜+油麵+枸杞+紅棗+雞腿-煮	肉燥米粉 米粉+豬絞肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	奶香雞丁 雞丁+馬鈴薯-煮	南瓜栗子燒雞 南瓜+栗子+雞丁-燒	紐澳良雞腿 雞腿-烤	/	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮
		醬香海陸 魷魚+豬柳+洋蔥+杏鮑菇-煮	/	★炸魚排 得利魚排-炸		泰式檸檬魚片 鯛魚片-蒸
		/		洋蔥豬排 洋蔥+里肌豬排-過油	粉蒸肉 豬肉+地瓜+蒸肉粉-蒸	蜜汁燉豬 豬腿肉+馬鈴薯-燉
副菜	副菜 (4選2)		海根肉絲 海帶根+肉絲-炒	肉末炒花椰 豬絞肉+紅蘿蔔+花椰-炒	香草烤食蔬 白花菜+紅蘿蔔+馬鈴薯+節瓜	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒
		芹香甜不辣 西芹+甜不辣-炒	金針菇燴鮮筍 金針菇+筍片+木耳-燴	★三角薯餅*2 三角薯餅-炸	番茄燴豆腐 番茄+豆腐-煮	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯-烤
		木耳大瓜 大黃瓜+木耳+金針菇-炒	古早味蒸蛋 雞蛋-蒸	筍白筍炒肉絲 筍白筍+肉絲-炒	翠炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	鮮肉燒賣*2 燒賣-蒸
		★蝦捲*1 蝦捲-炸	★老皮嫩肉 雞蛋豆腐-炸.燴汁	泡菜豆腐 韓式泡菜+豆腐	★雙色薯球 地瓜球、紫地瓜球	絲瓜粉絲煲 絲瓜+紅蘿蔔+冬粉-煮
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	白菜豆腐湯	海芽味噌湯	羅宋湯	藥膳雞湯	結頭菜排骨湯
	甜點	綠豆薏仁湯	小奶皇包	芋頭西米露	優酪乳	仙草凍
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜