

臺北市私立復興實驗高級中學

承辦廠商:宏達食品股份有限公司 HACCP第168號優良廠商
 地址:新北市五股區五權路54號
 服務電話:(02)8772-8851
 營養師:朱家正(營養字第010475號)



112年04月份 餐廳午餐菜單

日期	星期	下餐廳	中式餐點	全數					特色料理	全數					麵食	全數				
				全數	蛋豆	蔬菜	油類	熱量		全數	蛋豆	蔬菜	油類	熱量		全數	蛋豆	蔬菜	油類	熱量
4/6	四	五愛信義	豉汁滷肉(豬腱肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎奶油培根焗烤飯 ★鹹酥雞	4.3	2.5	2.0	2.0	689	清燉牛肉麵	5.1	2.1	2.1	2.0	717
4/7	五	四忠孝仁	五香雞腿(雞腿)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	★香酥鱈魚堡 (鱈斑魚片)	4.5	2.3	2.0	2.3	701	紅燒牛肉麵	5.3	2.1	2.2	2.1	738
4/10	一	六愛信義	薑汁肉柳(豬肉柳)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	◎義式燻雞焗烤飯 ★唐揚魚丁	4.6	2.5	2.2	2.1	719	清燉牛肉麵	5.0	2.1	2.0	2.1	712
4/11	二	三五和平	★◎椒鹽蝦排(蝦排)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	泡菜燒肉焗烤飯 醬燒雞腿排	5.5	2.5	2.3	2.5	803	咖哩雞肉湯餃x10 迷迭香燉肉	5.2	2.1	2.0	2.2	731
4/12	三	三愛信義	甜蔥肉片(豬肉片)	5.6	2.1	2.0	2.3	763	★黃金旗魚堡 (★◎黃金旗魚排)	5.4	2.4	2.2	2.3	777	蔥烤牛肉麵	5.4	2.3	2.0	2.0	751
4/13	四	五忠孝仁	蠔油翅腿x3(雞翅小腿)	5.2	2.2	1.6	2.0	719	◎茄汁火腿筆管麵 ★轟炸豬排	5.2	2.4	2.3	2.2	761	巧達濃湯餃x10 糖醋魚片	5.3	2.5	2.0	2.0	759
4/14	五	四愛信義	蜜汁滷肉(豬腱肉丁)	5.6	2.2	1.6	2.0	747	★◎椒鹽虱目魚排堡 (★◎椒鹽虱目魚排)	5.4	2.2	2.6	2.5	781	清燉牛肉麵	5.2	2.4	2.3	2.5	774
4/17	一	六忠孝仁	★◎酥脆花枝排(花枝排)	5.6	2.6	2.0	2.3	801	泡菜燒肉焗烤飯 香烤雞腿排	5.3	2.3	2.3	2.0	751	紅燒牛肉麵	5.3	2.4	2.0	2.1	756
4/18	二	四六和平	嫩汁雞腿(雞腿)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	◎奶油火腿貝殼麵 ★金黃鱈魚	5.0	2.0	2.2	2.5	728	清燉牛肉麵	5.4	2.2	2.3	2.2	760
4/19	三	三忠孝仁	醬燒肉片(豬肉片)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	◎★椒鹽虱目魚排堡 (◎★椒鹽虱目魚排)	5.3	2.4	2.1	2.5	776	紅燒牛肉麵	5.4	2.5	2.3	2.2	782
4/20	四	五愛信義	醬烤鯛魚(鯛魚)	5.6	2.2	1.6	2.0	747	青醬雞茸義大利麵 ★椒鹽里肌	5.1	2.4	2.3	2.2	754	沙茶赤肉羹湯餃x10 蠔油雞腿	5.2	2.0	2.1	2.1	721
4/21	五	四忠孝仁	迷迭香燉肉(豬腱肉丁)	5.6	2.4	1.6	2.0	762	◎白醬鱈魚焗烤飯 蜜汁雞丁	5.0	2.3	2.1	2.0	725	玉米濃湯餃x10 ★香酥鱈魚片	5.0	2.2	2.3	2.2	732
4/24	一	六愛信義	★◎黃金魚條x3(海寶魚條)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	◎咖哩雞絲筆管麵 茄汁燉肉	5.1	2.4	2.2	2.1	747	酸辣湯餃x10 醬烤翅小腿x3	5.2	2.2	2.1	2.2	741
4/25	二	三五和平	蒜燒豬柳(豬肉柳)	5.6	2.3	2.3	2.0	772	★◎香酥旗魚堡 (★◎香酥旗魚排)	5.3	2.0	2.1	2.3	737	紅燒牛肉麵	5.1	2.3	2.3	2.3	751
4/26	三	三愛信義	香滷雞腿(雞腿)	5.5	2.3	2.1	2.3	774	◎紅醬燻雞貝殼麵 馬鈴薯燉肉	5.5	2.1	2.3	2.3	764	玉米濃湯餃x10 ★香酥鯛魚	5.4	2.5	2.3	2.4	791
4/27	四	五忠孝仁	咖哩肉片(豬肉片)	5.1	2.3	1.9	2.1	732	青醬肉茸焗烤飯 ★糖醋雞丁	5.3	2.1	2.0	2.5	751	清燉牛肉麵	5.0	2.3	2.0	2.5	745
4/28	五	四愛信義	安東燉雞(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.2	2.3	2.0	2.3	750	奶油雞茸義大利麵 ★日式豬排	5.8	2.1	2.0	2.5	786	大滷湯餃x10 香烤鯛魚	5.4	2.3	2.1	2.0	753

豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造

▲豬肉、牛肉原產地: 台灣▲

每餐附1份水果, 每日供應有機蔬菜會搭配蒜頭、彩椒等食材增加風味

★表示烹調方式為油炸 ◎表示為煎、肉類半成品