

臺北市私立復興實驗高級中學

承辦廠商:宏遠食品股份有限公司 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)8772-8951
 營養師:朱家正(營養字第010475號)

1-2年級 112年04月份 教室(盒餐)午餐菜單

	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量	
4/6	四	地瓜有機飯	豉汁滷肉	雞茸炒金粒	鴻喜油腐	針菇炒蒲瓜	有機青菜	紫菜蛋花湯	4.4	2.1	1.6	1.0	1.5	633
4/7	五	沙茶肉絲炒麵+五香雞腿+蒜蓉青花+田園條豆					有機青菜	白玉排骨湯	4.6	2.0	1.5	1.0	1.5	637
4/10	一	芝麻有機飯	薑汁肉柳	秀珍菇滷蛋	泡菜年糕	佃煮針菇	有機青菜	海芽味噌豆腐湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
4/11	二	糙米有機飯	★◎椒鹽蝦排	肉片炒高麗菜	咖哩百頁	焗烤馬鈴薯	有機青菜	鮮筍雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
4/12	三	瓜仔肉飯+甜蔥肉片+吻魚絲瓜+紅燒素雞					有機青菜	紫米小湯圓	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
4/13	四	紅藜小米有機飯	蠔油翅腿x2	香菇蒸蛋	肉燥寬粉	可樂餅	有機青菜	山藥排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
4/14	五	◎義式鮭魚螺旋麵+蜜汁滷肉+西芹干片+肉絲銀芽					有機青菜	南瓜濃湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
4/17	一	芝麻有機飯	★◎酥脆花枝排	翡翠干丁	肉片黃瓜	塔香美人腿	有機青菜	酸辣湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
4/18	二	胚芽有機飯	嫩汁雞腿	芋香白菜滷	番茄炒蛋	蒜蓉四季豆	有機青菜	金針肉絲湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
4/19	三	咖哩雞茸炒飯+醬燒肉片+蒜蓉青花+起司球x2					有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
4/20	四	海苔香鬆有機飯	醬烤鯛魚	蔥爆肉茸豆腐	豚肉炒高麗	芝香紫茄	有機青菜	菜脯雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
4/21	五	白醬肉茸通心粉+迷迭香燉肉+蜜汁豆包+◎章魚燒x2					有機青菜	羅宋湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
4/24	一	芝麻有機飯	★◎黃金魚條x2	螞蟻上樹	豬肉炒葫蘆	雞茸雙筍	有機青菜	鮮菇豆腐味噌湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
4/25	二	小米有機飯	蒜燒豬柳	古早味蒸蛋	韭香甜不辣	薑絲南瓜	有機青菜	黑糖綠豆豆花	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
4/26	三	古早味肉絲油飯+香滷雞腿+金粒干丁+雲耳大瓜					有機青菜	四神湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
4/27	四	五穀有機飯	咖哩肉片	小魚干片	素肚滷蛋	紅豆芝麻球x2	有機青菜	黃芽雞湯	4.5	2.0	1.6	1.0	2.0	655
4/28	五	芝香豚肉炒烏龍+安東燉雞+夯烤地瓜x1+薑絲海帶根					有機青菜	巧達濃湯	4.6	2.5	1.7	1.0	2.5	725
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, 每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味								★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品						