

臺北市私立復興實驗高級中學

因全球禽流感造成雞肉供應量短缺，雞腿排和雞腿會暫時調整為翅小腿或雞丁

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05月份 教室(盒餐)午餐菜單

		主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯
5/1	一	芝麻有機飯	蔥燒豬柳	毛豆蒸蛋	肉絲拌銀芽	小魚莧菜	有機青菜	酸辣湯
5/2	二	燕麥有機飯	★◎香酥花枝排	豬肉燒黃瓜	鮮蔬雞粒粉絲	西芹拌干絲	有機青菜	枸杞銀耳甜湯
5/3	三	客家肉絲炒粿仔條+五香燒翅腿x2+青蔥麵包x1+芋香白菜滷					有機青菜	菜頭排骨湯
5/4	四	紅藜小米有機飯	照燒肉片	壽喜燒凍腐	柴魚南瓜茶碗蒸	薑絲海帶根	有機青菜	牛蒡山藥雞湯
5/5	五	◎火腿炒飯+義式香料燒雞+三色干丁+焗烤青花					有機青菜	羅宋湯
5/8	一	芝麻有機飯	★香酥柳葉魚x2	鮮菇蒸蛋	豬肉絲瓜	雞茸四季豆	有機青菜	◎芹香九片湯
5/9	二	海苔香鬆有機飯	柚香雞丁	◎金黃燒賣x2	醬燒年糕	韓式拌黃芽	有機青菜	青木瓜排骨湯
5/10	三	茄汁雞茸螺旋麵+匈牙利燉肉+月桂葉滷蛋+蒜香甘藍					有機青菜	蘿勒白玉雞湯
5/11	四	紫米胚芽有機飯	迷迭香烤鯛魚	奶油肉片白菜	玉筍干丁	蠔油燒針菇	有機青菜	番茄肉絲湯
5/12	五	古早味肉絲油飯+麻油雞+韭香甜不辣+塔香海草					有機青菜	冬瓜蛤蜊湯
5/15	一	芝麻有機飯	★◎香酥虱目魚排	肉片鮑菇炒扁蒲	金粒炒蛋	彩椒炒雞柳	有機青菜	QQ圓奶茶
5/16	二	小米有機飯	紅燒翅小腿x2	櫻花蝦炒高麗菜	鮮菇炒海帶絲	三杯魷魚干片	有機青菜	榨菜肉絲湯
5/17	三	吻魚炒飯+蒜泥燒肉片+芹香豆包+芽菜三絲					有機青菜	薑絲蚬仔湯
5/18	四	芝麻有機飯	茶香雞丁	菜脯蛋	螞蟻上樹	◎黃金花枝丸x2	有機青菜	鮮筍排骨湯
5/19	五	白醬絞肉筆管麵+馬鈴薯燉肉+蜂蜜蛋糕x1+田園龍鬚菜					有機青菜	秀珍杏菇雞湯
5/22	一	芝麻有機飯	薑燒豬柳	小魚蒸蛋	雲耳白菜	◎夯烤蝦捲x2	有機青菜	味噌海芽豆腐湯
5/23	二	五穀有機飯	三杯雞	肉片炒脆筍	四季干絲	塔香紫茄	有機青菜	金針肉絲湯
5/24	三	◎上海菜飯+醬烤鯛魚+肉片炒花椰菜+毛豆滷蛋					有機青菜	青木瓜雞湯
5/25	四	芝麻有機飯	義式燒肉片	蒜味杏菇干片	雞茸冬瓜	起司球x2	有機青菜	洋芋濃湯
5/26	五	海苔柴魚炒烏龍麵+和風雞丁+關東煮+夯烤番薯					有機青菜	玉筍排骨湯
5/29	一	芝麻有機飯	八角滷腱肉	◎咖哩魚蛋馬鈴薯	鮮燴黃瓜	香甜山藥捲x1	有機青菜	五行蔬菜蛋花湯
5/30	二	薏仁有機飯	★◎香酥旗魚排	甜蔥雞茸炒寬粉	肉片炒高麗菜	蠔油秋葵	有機青菜	枸杞鮮菇雞湯
5/31	三	榨醬干丁炒麵+麻油翅小腿x2+金粒炒蛋+花枝燴鮮筍					有機青菜	四神湯

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