

臺北市私立復興實驗高級中學
幼兒園 112年06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	
6/1	四	紅藜小米有機飯	蜜汁豬柳	海帶干絲	什錦燴白菜	可樂餅x1	有機青菜	薑絲蚵仔湯	3.1	1.2	1.0	1.0	1.6	474	
6/2	五	香菇肉絲油飯+豆瓣燒雞+鵝蛋大瓜+三杯杏鮑菇					有機青菜	西紅柿鮮蔬蛋花湯	3.1	1.2	1.1	1.0	1.6	476	
6/5	一	芝麻有機飯	薑汁燒肉	蒜蓉白花	關東煮	焗烤洋芋	有機青菜	海芽豆腐味噌湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.7	492	
6/6	二	地瓜有機飯	五香燒雞	螞蟻上樹	芹香干片	鹹蛋芋頭丸x2	有機青菜	白玉燉肉湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495	
6/7	三	奶油雞茸螺旋麵+★黃金柳葉魚x2+蒜味豚肉燴扁蒲+綜合菇燴玉筍					有機青菜	番茄肉絲湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471	
6/8	四	紫米薏仁有機飯	紅燒肉	塔香炒蛋	夯烤地瓜x1	針菇扁蒲	有機青菜	山藥雞湯	3.1	1.2	1.1	1.0	1.6	476	
6/9	五	◎火腿炒飯+香滷翅小腿x2+醬燒豆腸+沙茶海草					有機青菜	榨菜肉絲湯	3.1	1.2	1.0	1.0	1.6	474	
6/12	一	芝麻有機飯	★◎椒鹽花枝排	紅燒油腐	肉片白菜滷	枸杞龍鬚菜	有機青菜	酸辣湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.7	492	
6/13	二	五穀有機飯	匈牙利燒肉片	芹炒干絲	毛豆蒸蛋	香菇炒青花	有機青菜	玉米濃湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495	
6/14	三	◎什錦魚板炒烏龍+青蔥雞丁+奶酥餐包x1+海帶拌黃芽					有機青菜	馬鈴薯排骨湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471	
6/15	四	*畢業典禮*													
6/16	五	*幼兒園畢業餐會*													
第一週(6/1-6/2):雞肉1次、豬肉1次、海鮮0次						*每餐附1份水果，每日供應有機青菜* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品									
第二週(6/5-6/9):雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次						▲豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造▲									
第三週(6/12-6/14):雞肉1次、豬肉1次、海鮮1次															
						▲豬肉、雞肉、牛肉原產地: 台灣▲									
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)															