

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07.08月份 餐廳午餐菜單

日期	星期	下餐廳	中式餐點	全數				外賣料理	全數				備註	全數						
				全數	蛋豆	蔬菜	油脂		熱量	全數	蛋豆	蔬菜		油脂	熱量	全數	蛋豆	蔬菜	油脂	熱量
7/19	三	行政	蔥爆豬柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772												
7/20	四	行政	★轟炸雞腿(雞腿)	5.6	2.3	2.0	2.3	778												
7/21	五	行政	◎青醬培根貝殼麵 黑椒鱈斑魚片(鱈斑魚片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772												
7/24	一	行政	鐵板肉片(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772												
7/25	二	行政	八角滷翅腿x3(雞腿排)	5.6	2.1	2.0	2.3	763												
7/26	三	體發	★香炸魚丁(水鯊魚丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	咖哩肉燥飯 照燒翅小腿x3	5.2	2.4	2.3	2.2	761	紅燒牛肉麵	5.3	2.5	2.0	2.0	759
7/27	四	體發	馬鈴薯燉肉(豬腱肉丁)	5.6	2.2	1.6	2.0	747	燻雞潛艇堡 (燻雞)	5.4	2.2	2.6	2.5	781	泡菜豆腐鍋(蒸煮麵) ★金黃虱目魚排	5.2	2.4	2.3	2.5	774
7/28	五	體發	醬烤雞腿排(雞腿排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	青醬肉蓉焗烤飯 ★茄汁魚丁	5.3	2.3	2.3	2.0	751	沙茶魷魚羹麵 花生滷肉	5.3	2.4	2.0	2.1	756
7/31	一	體發	★◎椒鹽花枝排(花枝排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	和風照燒雞肉丼飯 薑汁燒肉	4.3	2.5	2.0	2.0	689	小籠湯包x10 蔥雞雞丁	5.1	2.1	2.1	2.0	717
8/1	二	體發	紅燒雞腿(雞腿)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	花生醬吐司夾豬排 (日式豬排)	4.5	2.3	2.0	2.3	701	什錦肉片鍋燒意麵 鹹水蝦x3	5.3	2.1	2.2	2.1	738
8/2	三	體發	義式燒肉片(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	白醬雞茸螺旋麵 ★轟炸鯛魚	4.6	2.5	2.2	2.1	719	台南擔仔麵 蔥爆雞柳	5.0	2.1	2.0	2.1	712
8/3	四	體發	蔥爆雞丁(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.6	2.4	1.6	2.0	762	◎番茄燻雞焗烤飯 馬鈴薯燉肉	5.4	2.2	2.6	2.5	781	壽喜燒豬肉湯烏龍 ★黃金鱈斑魚	5.2	2.4	2.3	2.5	774
8/4	五	體發	★◎起司豬排(肉排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	日式綜合壽司 ★唐揚魚丁	5.3	2.3	2.3	2.0	751	濟洲豆腐鍋(蒸煮麵) 柚香雞腿	5.3	2.4	2.0	2.1	756
8/7	一	體發	★黃金柳葉魚x3(柳葉魚)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	蒜味肉圓x5 三杯雞	5.1	2.4	2.2	2.1	747	黃金蛋味噌拉麵 柴魚燒肉柳	5.2	2.2	2.1	2.2	741
8/8	二	體發	迷迭香燉肉(豬腱肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	滑蛋雞肉親子丼 青檸蒸鯛魚	5.3	2.0	2.1	2.3	737	鮮肉水餃x10 麻油雞腿排	5.1	2.3	2.3	2.3	751
8/9	三	體發、藝文	蠔油滷翅腿x2(翅小腿)	5.5	2.3	2.1	2.3	774	咖哩蛋皮蓋飯 ★◎黃金虱目魚排	5.5	2.1	2.3	2.3	764	玉米濃湯通心粉 義式香料燒肉排	5.4	2.5	2.3	2.4	791
8/10	四	體發、藝文	柴魚燒肉柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	青醬肉茸義大利麵 ★鹹酥雞	5.4	2.2	2.6	2.5	781	清燉牛肉麵	5.2	2.4	2.3	2.5	774
8/11	五	體發、藝文	蒜蓉雞丁(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎紅醬火腿焗烤飯 BBQ烤鯛魚	5.3	2.3	2.3	2.0	751	小籠湯包x10 ★黃金肉排	5.3	2.4	2.0	2.1	756
8/14	一	體發、藝文	薑汁燒肉(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	韓式烤肉飯 桔醬雞柳	4.3	2.5	2.0	2.0	689	海苔鮮肉餛飩x5湯麵 ★孜然柳葉魚x3	5.1	2.1	2.1	2.0	717
8/15	二	體發、藝文	蒲燒鯛魚(鯛魚)	5.5	2.5	2.0	2.3	786	起司豬排堡 (起司豬排)	4.5	2.3	2.0	2.3	703	什錦雞肉雞絲麵 甜蔥肉片	5.3	2.1	2.2	2.1	738
8/16	三	體發、藝文	香滷雞腿(雞腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	白醬絞肉貝殼麵 ★◎黃金旗魚排	4.6	2.5	2.2	2.1	719	泰式雞肉湯麵 鐵板豬柳	5.0	2.1	2.0	2.1	712
8/17	四	體發、藝文	茶香滷肉(豬腱肉丁)	5.1	2.3	1.9	2.1	732	咖哩肉蓉焗烤飯 嫩汁雞腿	5.4	2.2	2.6	2.5	781	蛤蜊鮮蝦鍋燒意麵 (白蝦x3+蛤蜊)	5.2	2.4	2.3	2.5	774
8/18	五	體發、藝文	★◎酥炸雞排(菲力雞排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	滿福菲力雞排堡 (菲力雞排)	5.3	2.3	2.3	2.0	751	韓式部隊鍋(蒸煮麵)	5.3	2.4	2.0	2.1	756
8/21	一	體發、藝文	★◎香酥虱目魚排(虱目魚排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	茄汁雞茸蛋皮蓋飯 ★◎日式豬排	5.1	2.4	2.2	2.1	747	豚肉味噌湯烏龍 香烤雞腿排	5.2	2.2	2.1	2.2	741
8/22	二	體發、藝文	咖哩肉片(豬腱肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎脆皮蝦排堡 (蝦排)	5.3	2.0	2.1	2.3	737	沙茶赤肉羹麵 五香滷翅腿x3	5.1	2.3	2.3	2.3	751

\*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, 每日供應有機青蔥搭配蒜頭, 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