

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)

1-3年級 112年07.08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	
7/26	三	咖哩肉燥飯+★香炸魚丁+肉片蒲瓜+彩椒雞柳				有機青菜	海芽味噌豆腐湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
7/27	四	紅藜小米飯	馬鈴薯燉肉	時蔬炒粉絲	◎麥克雞塊x2	柴魚蒸蛋	有機青菜	銀蘿雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
7/28	五	客家肉絲炒粿仔條+醬烤雞腿排+甜蔥炒玉米+麻油枸杞香菇				有機青菜	四神湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
7/31	一	芝麻飯	★◎椒鹽花枝排	豚肉炒高麗菜	蒲瓜燴蛋	醋溜海帶根	有機青菜	榨菜肉絲湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
8/1	二	紫米飯	紅燒雞腿	蜜汁干丁	蔥燒肉茸寬粉	田園玉筍	有機青菜	青木瓜蛋花湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
8/2	三	白醬雞茸螺旋麵+義式燒肉片+黃芽炒甜不辣+彩蔬燉冬瓜				有機青菜	綠豆薏仁湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
8/3	四	十穀飯	蔥爆雞丁	鵝蛋鮮燴黃瓜	杏菇炒金粒	丁香四季豆	有機青菜	蘿蔔排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
8/4	五	嘉義雞滷飯+★◎起司豬排+毛豆蒸南瓜+醬燒豆腸				有機青菜	糯米雞湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
8/7	一	芝麻飯	★黃金柳葉魚x2	肉片葫蘆瓜	香菇蒸蛋	糖醋豆腐	有機青菜	洋芋濃湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
8/8	二	糙米飯	迷迭香燉肉	照燒干片	彩椒甘藍	海結滷蘿蔔	有機青菜	田園番茄蛋花湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
8/9	三	榨醬干丁炒麵+蠔油滷翅腿x2+肉包子x1+枸杞鮮菇冬瓜				有機青菜	薑絲蚬仔湯	4.7	2.2	1.5	1.0	2.4	700	
8/10	四	薏仁小米飯	柴魚燒肉柳	海帶三絲	◎火腿炒蛋	佃煮針菇	有機青菜	竹筍雞湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
8/11	五	和風什錦炒烏龍+蒜蓉雞丁+雲耳芽菜+◎黃金花枝丸x2				有機青菜	白玉黃豆排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
8/14	一	芝麻飯	薑汁燒肉	蝦香白菜	翡翠炒馬鈴薯	杏菇滷蛋	有機青菜	酸辣湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
8/15	二	海苔香鬆飯	蒲燒鯛魚	雞茸油腐	豚肉燴鮮瓜	醬爆敏豆	有機青菜	黃芽肉絲湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
8/16	三	古早味肉絲油飯+香滷雞腿+螞蟻上樹+蜜汁豆包				有機青菜	◎枕瓜魚丸湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
8/17	四	紅藜燕麥飯	茶香滷肉	瓜仔蒸蛋	烤蜜地瓜x1	麻油綜合菇	有機青菜	鮮蔬雞湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
8/18	五	紅醬肉茸義大利麵+★◎酥炸雞排+墨西哥麵包x1+彩椒銀芽				有機青菜	冬瓜QQ山粉圓	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
8/21	一	芝麻飯	★◎香酥虱目魚排	肉片脆筍	古早味蒸蛋	香菇炒青木瓜	有機青菜	金針肉絲湯	4.6	2.3	1.5	1.0	1.8	673
8/22	二	五穀飯	咖哩肉片	腰果毛豆炒金粒	芹香干絲	塔香紫茄	有機青菜	酸白菜雞湯	4.9	2.1	1.6	1.0	2.0	691
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							