

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)



7-12年級 112年07.08月份 教室(桶餐)午餐菜單

		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量
7/19	三	芝麻飯	蔥爆豬柳	毛豆蒸蛋	枸杞鮮菇炒玉菜	有機青菜	剝皮辣椒雞湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	697
7/20	四	小米飯	★轟炸雞腿	夯烤番薯x1	韭菜炒干絲	有機青菜	肉骨茶排骨湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	697
7/21	五	◎青醬培根貝殼麵+黑椒鱈斑魚片+豚肉燴鮮瓜				有機青菜	玉米濃湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
7/24	一	芝麻飯	鐵板肉片	沙茶白菜滷	剝皮辣椒炒蛋	有機青菜	紫菜吻魚湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
7/25	二	地瓜飯	八角滷翅腿x3	客家小炒	香菇筍片	有機青菜	什錦蘿蔔糕湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
7/26	三	咖哩肉燥飯+★香炸魚丁+肉片蒲瓜				有機青菜	海芽味噌豆腐湯	5.1	2.3	2.2	1.0	2.6	711
7/27	四	紅藜小米飯	馬鈴薯燉肉	時蔬炒粉絲	◎麥克雞塊x3	有機青菜	銀蘿雞湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	697
7/28	五	客家肉絲炒粿仔條+醬烤雞腿排+甜蔥炒玉米				有機青菜	四神湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
7/31	一	芝麻飯	★◎椒鹽花枝排	豚肉炒高麗菜	蒲瓜燴蛋	有機青菜	榨菜肉絲湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
8/1	二	紫米飯	紅燒雞腿	蜜汁干丁	蔥燒肉茸寬粉	有機青菜	青木瓜蛋花湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
8/2	三	白醬雞茸螺旋麵+義式燒肉片+黃芽炒甜不辣				有機青菜	綠豆薏仁湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
8/3	四	十穀飯	蔥爆雞丁	鵝蛋鮮燴黃瓜	杏菇炒金粒	有機青菜	蘿蔔排骨湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
8/4	五	嘉義雞滷飯+★◎起司豬排+毛豆蒸南瓜				有機青菜	糯米雞湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
8/7	一	芝麻飯	★黃金柳葉魚x3	肉片葫蘆瓜	香菇蒸蛋	有機青菜	洋芋濃湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
8/8	二	糙米飯	迷迭香燉肉	照燒干片	彩椒甘藍	有機青菜	田園番茄蛋花湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
8/9	三	榨醬干丁炒麵+蠔油滷翅腿x3+肉包子x1				有機青菜	薑絲蚬仔湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
8/10	四	薏仁小米飯	柴魚燒肉柳	海帶三絲	◎火腿炒蛋	有機青菜	竹筍雞湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
8/11	五	和風什錦炒烏龍+蒜蓉雞丁+雲耳芽菜				有機青菜	白玉黃豆排骨湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
8/14	一	芝麻飯	薑汁燒肉	蝦香白菜	翡翠炒馬鈴薯	有機青菜	酸辣湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
8/15	二	海苔香鬆飯	蒲燒鯛魚	雞茸油腐	豚肉燴鮮瓜	有機青菜	黃芽肉絲湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
8/16	三	古早味肉絲油飯+香滷雞腿+螞蟻上樹				有機青菜	◎枕瓜魚丸湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
8/17	四	紅藜燕麥飯	茶香滷肉	瓜仔蒸蛋	烤蜜地瓜x1	有機青菜	鮮蔬雞湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
8/18	五	紅醬肉茸義大利麵+★◎酥炸雞排+墨西哥麵包x1				有機青菜	冬瓜QQ山粉圓	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
8/21	一	芝麻飯	★◎香酥虱目魚排	肉片脆筍	古早味蒸蛋	有機青菜	金針肉絲湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
8/22	二	五穀飯	咖哩肉片	腰果毛豆炒金粒	芹香干絲	有機青菜	酸白菜雞湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
*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							