

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)



112年09月份 餐廳午餐菜單

| 日期   | 星期 | 下餐廳          | 中式餐點              | 全數  |     |     |     | 英租料理 | 全數                  |     |     |     | 備註  | 全數  |                        |     |     |     |     |     |
|------|----|--------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|      |    |              |                   | 全數  | 蛋蛋  | 蔬菜  | 油類  |      | 全數                  | 蛋蛋  | 蔬菜  | 油類  |     | 全數  | 蛋蛋                     | 蔬菜  | 油類  |     |     |     |
| 8/30 | 三  | 9外考          | 三杯雞(雞骨腿丁+雞清肉丁)    | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 古早味雞油飯<br>★黃金柳葉魚x3  | 4.3 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 689 | 沙茶魷魚羹湯麵<br>蜜汁滷肉        | 5.1 | 2.1 | 2.1 | 2.0 | 717 |
| 8/31 | 四  | 9外考          | ◎★椒鹽魚條x3(海寶魚條)    | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 蒜味肉圓x5<br>香滷雞腿      | 4.3 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 689 | 紅燒牛肉麵                  | 5.1 | 2.1 | 2.1 | 2.0 | 717 |
| 9/1  | 五  | 雙語10.11.12年級 | 筍干滷腱肉(豬腱肉丁)       | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | ◎★菲力雞排堡<br>(菲力雞排)   | 4.3 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 689 | 泰式雞肉湯麵<br>★椒麻鱈斑魚       | 5.1 | 2.1 | 2.1 | 2.0 | 717 |
| 9/4  | 一  | 7年級          | ◎★酥脆花枝排(花枝排)      | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | ◎奶油雞茸螺旋麵<br>嫩汁豬排    | 4.3 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 689 | 酸辣湯餃x12<br>醬燒雞丁        | 5.1 | 2.1 | 2.1 | 2.0 | 717 |
| 9/5  | 二  | 雙語7.8.9年級    | 咖哩豬柳(豬肉柳)         | 5.6 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 778  | ◎青醬火腿焗烤飯<br>義式香料烤雞排 | 4.5 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 781 | 泡菜豬肉鍋(蒸煮麵)<br>◎★椒鹽旗魚排  | 5.3 | 2.1 | 2.2 | 2.1 | 788 |
| 9/6  | 三  | 8年級          | 五香雞腿(雞腿)          | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 香蔥肉燥飯<br>★五香魚丁      | 4.8 | 2.5 | 2.2 | 2.1 | 719 | 紅燒牛肉麵                  | 5.0 | 2.1 | 2.0 | 2.1 | 712 |
| 9/7  | 四  | 9直升.10.11年級  | 蒜泥白肉(豬肉片)         | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 清蒸肉圓x5<br>三杯雞       | 5.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 803 | 什錦豬肉鍋燒意麵<br>香烤鱈魚       | 5.2 | 2.1 | 2.0 | 2.2 | 731 |
| 9/8  | 五  | 雙語10.11.12年級 | 嫩汁雞排(雞腿排)         | 5.6 | 2.1 | 2.0 | 2.3 | 783  | 茄汁肉醬筆管麵<br>★脆皮鯛魚    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 777 | 清燉牛肉麵                  | 5.4 | 2.3 | 2.0 | 2.0 | 751 |
| 9/11 | 一  | 7年級          | 蜜汁燉肉(豬腱肉丁)        | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 日式蛋皮蓋飯<br>◎★香酥蝦排    | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 761 | 和風豚肉鍋燒意麵<br>照燒翅小腿x3    | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 759 |
| 9/12 | 二  | 雙語7.8.9年級    | 紅燒雞腿(雞腿)          | 5.6 | 2.2 | 1.6 | 2.0 | 747  | 吻魚炒飯<br>◎★起司豬排      | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 781 | 紅燒牛肉麵                  | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 774 |
| 9/13 | 三  | 8年級          | ◎★黃金虱目魚排(虱目魚排)    | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 鮮肉肉圓x5<br>蠔油雞排      | 5.3 | 2.3 | 2.3 | 2.0 | 731 | 黃金蛋味噌拉麵<br>黑胡椒豬柳       | 5.3 | 2.4 | 2.0 | 2.1 | 756 |
| 9/14 | 四  | 9直升.10.11年級  | 沙茶豬柳(豬肉柳)         | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | ★椒鹽魚堡<br>(鱈斑魚)      | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 783 | 泡菜豬肉鍋(蒸煮麵)<br>椒麻雞丁     | 5.4 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 783 |
| 9/15 | 五  | 雙語10.11.12年級 | 茶香翅腿x3(翅小腿)       | 5.6 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 778  | 奶油雞茸焗烤飯<br>塔香肉片     | 5.8 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 781 | 大滷湯餃x12<br>芝香鱈魚        | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 783 |
| 9/18 | 一  | 7年級          | ★酥炸柳葉魚x3(柳葉魚)     | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 蒜味肉圓x5<br>古早味滷雞排    | 5.4 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 767 | 大醬豆腐拉麵<br>馬鈴薯燉肉        | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 789 |
| 9/19 | 二  | 雙語7.8.9年級    | 蔥燒肉排(豬排)          | 5.6 | 2.4 | 1.6 | 2.0 | 782  | 蔥香雞肉絲飯<br>★孜然魚丁     | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 783 | 什錦豚肉鍋燒意麵<br>五香雞柳       | 5.3 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 788 |
| 9/20 | 三  | 8年級          | 月桂葉燉雞丁(雞骨腿丁+雞清肉丁) | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 青醬雞茸焗烤飯<br>番茄燒肉片    | 5.1 | 2.4 | 2.2 | 2.1 | 747 | 韓式部隊鍋(蒸煮麵)<br>◎★轟炸虱目魚排 | 5.2 | 2.2 | 2.1 | 2.2 | 741 |
| 9/21 | 四  | 9直升.10.11年級  | 鐵板豬柳(豬肉柳)         | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 日式蛋皮蓋飯<br>★鹹酥雞      | 5.3 | 2.0 | 2.1 | 2.3 | 787 | 泰式豚肉湯麵<br>香酥魚丁         | 5.1 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 751 |
| 9/22 | 五  | 雙語10.11.12年級 | 醬滷雞腿(雞腿)          | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 774  | 清蒸肉圓x5<br>◎★酥脆蝦排    | 5.5 | 2.1 | 2.3 | 2.3 | 784 | 沙茶魷魚羹湯麵<br>花生滷肉        | 5.4 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 791 |
| 9/23 | 六  | 行政           | 蒲燒鯛魚(鯛魚)          | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  |                     |     |     |     |     |     |                        |     |     |     |     |     |
| 9/25 | 一  | 7年級          | 豆瓣燒肉(豬肉片)         | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 786  | 泡菜豬肉焗烤飯<br>柚香滷大雞腿   | 5.4 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 781 | 紅燒牛肉麵                  | 5.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 788 |
| 9/26 | 二  | 雙語7.8.9年級    | ◎★椒鹽旗魚排(旗魚排)      | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | 鮮肉肉圓x5<br>麻油雞       | 5.0 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 726 | 泰式雞肉湯麵<br>椒麻肉片         | 5.8 | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 803 |
| 9/27 | 三  | 8年級          | 柚香雞丁(雞骨腿丁+雞清肉丁)   | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 786  | ◎白醬鱈魚螺旋麵<br>蜜汁豬排    | 5.5 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 761 | 大滷湯餃x12<br>★黃金魚丁       | 5.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 788 |
| 9/28 | 四  | 9直升.10.11年級  | 月桂葉滷肉(豬腱肉丁)       | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 772  | ◎夏威夷炒飯<br>BBQ烤雞腿    | 5.6 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 771 | 清燉牛肉麵                  | 5.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 788 |

\*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務部協助, 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