

臺北市私立復興實驗高級中學
幼兒園 112年09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 | 油類 | 熱量 | |
|--|---|----------------------------|----------|---------|---------|--|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 8/30 | 三 | 芝麻有機飯 | 三杯雞 | 時蔬炒冬粉 | 香菇蒸蛋 | 焗烤馬鈴薯 | 有機青菜 | ◎貢丸湯 | 3.1 | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 474 | |
| 8/31 | 四 | 紅藜小米有機飯 | ◎★椒鹽魚條x2 | 蔥燒豆腐 | 肉片炒蒲瓜 | 醬燒海帶根 | 有機青菜 | 蓮藕玉米雞湯 | 3.1 | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 474 | |
| 9/1 | 五 | 台式什錦炒麵+筍干滷腱肉+蔥花蛋+蠔油菇菇 | | | | | 有機青菜 | 五行蔬菜湯 | 3.1 | 1.2 | 1.1 | 1.0 | 1.6 | 476 | |
| 9/4 | 一 | 芝麻有機飯 | ◎★酥脆花枝排 | 豚肉美人腿 | 香滷油腐 | 鐵板銀芽 | 有機青菜 | 紫菜肉絲湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 | |
| 9/5 | 二 | 糙米有機飯 | 咖哩豬柳 | 鮮燴黃瓜 | 雞茸毛豆炒金粒 | 塔香茄子 | 有機青菜 | 針菇蛋花湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 | |
| 9/6 | 三 | 蔥香肉燥飯+五香雞腿+海結滷素肚+雲耳甘藍 | | | | | 有機青菜 | 竹筍燉肉湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 | |
| 9/7 | 四 | 薏仁紫米有機飯 | 蒜泥白肉 | 九層塔炒蛋 | 醬燒冬瓜 | 田園玉筍 | 有機青菜 | 菜脯雞湯 | 3.1 | 1.2 | 1.1 | 1.0 | 1.6 | 476 | |
| 9/8 | 五 | 茄汁肉醬筆管麵+嫩汁雞排+蜂蜜蛋糕+焗烤奶油白菜 | | | | | 有機青菜 | 洋芋濃湯 | 3.1 | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 474 | |
| 9/11 | 一 | 芝麻有機飯 | 蜜汁燉肉 | 蒲瓜粉絲煲 | ◎魚板茶碗蒸 | 紅豆芝麻球x2 | 有機青菜 | 海芽味噌豆腐湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 | |
| 9/12 | 二 | 地瓜有機飯 | 紅燒雞腿 | 腰果干丁炒玉米 | 鮮炒雙花 | 麻油杏鮑菇 | 有機青菜 | 四神湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 | |
| 9/13 | 三 | 台式雞滷飯+◎★黃金虱目魚排+肉片大黃瓜+醬燒年糕 | | | | | 有機青菜 | 白玉雞湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 | |
| 9/14 | 四 | 芝麻燕麥有機飯 | 沙茶豬柳 | 鴿蛋滷味拼盤 | 雲耳筍片 | 魚香條豆 | 有機青菜 | 香菇豆腐羹 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 | |
| 9/15 | 五 | 古早味肉絲炒粿仔條+茶香翅腿x2+海帶三絲+客家小炒 | | | | | 有機青菜 | 酸白菜肉片湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 | |
| 9/18 | 一 | 芝麻有機飯 | ★酥炸柳葉魚x2 | 雞茸燒冬瓜 | 豬肉燴百頁 | 什錦龍鬚菜 | 有機青菜 | 南瓜濃湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 | |
| 9/19 | 二 | 胚芽有機飯 | 蔥燒肉片 | ◎鮮肉燒賣x2 | 鮮蔬寬粉 | 香酥牛蒡 | 有機青菜 | 玉米蛋花湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 | |
| 9/20 | 三 | ◎紅醬培根通心粉+月桂葉燉雞丁+薑絲海帶根+奶油白菜 | | | | | 有機青菜 | 山藥燉肉湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 | |
| 9/21 | 四 | 紅藜薏仁有機飯 | 鐵板豬柳 | 玉米筍炒花椰菜 | 照燒雞肉丸 | 紅燒芋頭 | 有機青菜 | 瓜仔雞湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 | |
| 9/22 | 五 | 蝦香肉絲油飯+醬滷雞腿+香菇豆腐+紅片玉菜 | | | | | 有機青菜 | 青木瓜蛤蚧湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 | |
| 9/23 | 六 | 五穀有機飯 | 蒲燒鯛魚 | 豚肉炒鮮筍 | 咖哩洋芋 | 四季雞柳 | 有機青菜 | 羅宋湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 | |
| 9/25 | 一 | 芝麻有機飯 | 豆瓣燒肉 | 螞蟻上樹 | 開陽葫蘆瓜 | 金粒滷蛋-非液蛋 | 有機青菜 | 酸辣湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 | |
| 9/26 | 二 | 海苔香鬆有機飯 | ◎★椒鹽旗魚排 | 海帶黃芽 | 豬肉干片 | 照燒年糕 | 有機青菜 | 金針肉絲湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 | |
| 9/27 | 三 | ◎白醬鮭魚螺旋麵+柚香雞丁+彩蔬黃瓜+夯烤蕃薯 | | | | | 有機青菜 | 玉筍燉肉湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 | |
| 9/28 | 四 | 五穀有機飯 | 月桂葉滷肉 | 甜蔥燒素肚 | 海結福州丸 | 油片青花菜 | 有機青菜 | 青木瓜雞湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 | |
| 9/29 | 五 | *中秋節快樂* | | | | | | | | | | | | | |
| 第一週(8/31-9/1): 雞肉1次、豬肉1次、海鮮1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(9/4-9/8): 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▲ ▲豬肉、雞肉、牛肉原產地：台灣▲ | | | | | | | | | |
| 第三週(9/11-9/15): 雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第四週(9/18-9/23): 雞肉2次、豬肉2次、海鮮2次 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第五週(9/25-9/28): 雞肉1次、豬肉2次、海鮮1次 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | |