

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)8772-8851
 營養師:朱家正(營養字第010475號)



112年11月份 餐廳午餐菜單

日期	星期	下餐班	中式餐點	特色料理					輔食	備註										
				全數	蛋豆	蔬菜	油類	熱量		全數	蛋豆	蔬菜	油類	熱量						
11/1	三	9外考	彩椒雞丁(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎★起司豬排堡 (起司豬排)	4.3	2.5	2.0	2.0	689	清燉牛肉麵	5.1	2.1	2.1	2.0	717
11/2	四	9外考	蔥爆肉柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎青醬燻雞義大利麵 ★唐揚鱈斑魚	4.3	2.5	2.0	2.0	689	部隊鍋(蒸煮麵) 柚香烤翅小腿x3	5.1	2.1	2.1	2.0	717
11/3	五	9直升, 10, 11年級	香酒翅小腿x2(翅小腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	蔥香滷肉飯 ★五香炸豬排	4.3	2.5	2.0	2.0	689	豚肉味噌拉麵 醬烤鯛魚	5.1	2.1	2.1	2.0	717
11/6	一	行政	蒜泥白肉(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772												
11/7	二	7年級	照燒雞腿(雞腿)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	茄汁雞蓉燻烤飯 ◎★酥脆花枝排	4.5	2.3	2.0	2.3	701	沙茶鮭魚羹湯麵 馬鈴薯燻肉	5.3	2.1	2.2	2.1	738
11/8	三	雙語7.8.9年級	◎★黃金虱目魚排(虱目魚排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	黑胡椒豬柳潛艇堡 (黑胡椒豬柳)	4.6	2.5	2.2	2.1	719	什錦鍋燻意麵 孜然烤雞腿	5.0	2.1	2.0	2.1	712
11/9	四	8年級	豉汁滷肉(豬腱肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	鮮菇肉燥飯 ★轟炸雞腿	5.5	2.5	2.3	2.5	803	紅燒牛肉麵	5.2	2.1	2.0	2.2	731
11/10	五	9直升, 10, 11年級	茶香雞排(雞腿排)	5.6	2.1	2.0	2.3	763	黑胡椒雞蓉炒飯 豉汁燒肉	5.4	2.4	2.2	2.3	777	古早味雞絲麵 香烤鯖魚	5.4	2.3	2.0	2.0	751
11/13	一	雙語10.11.12年級	義式燒肉片(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	燒烤雞腿堡 (燒烤雞腿排)	5.2	2.4	2.3	2.2	761	咖哩牛肉麵	5.3	2.5	2.0	2.0	759
11/14	二	7年級	◎★五香魚條x3(海寶魚條)	5.6	2.2	1.6	2.0	747	青醬雞蓉義大利麵 番茄燒肉片	5.4	2.2	2.6	2.5	781	酸辣湯餃x12 塔香燒雞	5.2	2.4	2.3	2.5	774
11/15	三	雙語7.8.9年級	蠔油雞腿(雞腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	沙茶肉絲炒麵 ★轟炸魚丁	5.3	2.3	2.3	2.0	751	泰式酸辣湯麵 椒麻肉片	5.3	2.4	2.0	2.1	756
11/16	四	8年級	咖哩豬(豬腱肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎★香酥虱目魚排堡 (虱目魚排)	5.4	2.5	2.3	2.4	756	日式味噌拉麵 嫩汁雞腿	5.3	2.4	2.0	2.1	756
11/17	五	9直升, 10, 11年級	麻油翅小腿x3(翅小腿)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	◎★花生醬吐司夾豬排 (日式豬排)	5.4	2.5	2.3	2.4	756	紅燒牛肉麵	5.3	2.4	2.0	2.1	756
11/20	一	雙語10.11.12年級	鐵板豬柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	蔥燒雞飯 ★椒鹽鱈斑魚	5.4	2.5	2.3	2.4	756	部隊鍋(蒸煮麵) 辣醬烤翅腿x3	5.3	2.4	2.0	2.1	756
11/21	二	7年級	香烤鯛魚(鯛魚)	5.6	2.4	1.6	2.0	762	茄汁豬肉炒飯 ★鹹酥雞	5.4	2.5	2.3	2.4	756	和風味噌拉麵 五香滷腱肉	5.3	2.4	2.0	2.1	756
11/22	三	行政	薑燒豬排(豬排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772												
11/23	四	行政	蜜汁燒雞(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772												
11/24	五	9直升, 10, 11年級	★黃金柳葉魚x3(柳葉魚)	5.5	2.3	2.1	2.3		紅醬肉蓉螺旋麵 迷迭香烤雞排	5.5	2.1	2.3	2.3	764	部隊鍋(蒸煮麵) 蜜汁滷肉	5.4	2.5	2.3	2.4	791
11/27	一	雙語10.11.12年級	茄汁燻肉(豬腱肉丁)	5.4	2.5	2.3	2.4	791	◎鯖魚炒飯 香烤翅小腿x3	5.4	2.5	2.3	2.4	791	沙茶腐皮湯麵 醬燒鯛魚	5.4	2.5	2.3	2.4	791
11/28	二	7年級	嫩汁雞腿(雞腿)	5.4	2.5	2.3	2.4	791	◎★鳳梨揚蝦堡 (香酥蝦排)	5.4	2.5	2.3	2.4	791	清燉牛肉麵	5.4	2.5	2.3	2.4	791
11/29	三	雙語7.8.9年級	◎★椒鹽花枝排(花枝排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	瓜仔肉飯 古早味滷豬排	5.4	2.5	2.3	2.4	791	麻油雞腿湯麵 (麻油雞腿)	5.4	2.5	2.3	2.4	791
11/30	四	8年級	沙茶豬柳(豬肉柳)	5.5	2.5	2.0	2.3	786	◎白醬火腿義大利麵 月桂雞雜丁	5.4	2.5	2.3	2.4	791	酸辣湯餃x12 ★五香鱈斑魚	5.4	2.5	2.3	2.4	791

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