

臺北市私立復興實驗高級中學
幼兒園 112年11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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|-------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1 | 三 | ◎和風蜆絲炒烏龍+彩椒雞丁+夯考蕃薯x1+腐皮炒芽菜 | | | | | 有機青菜 | 羅宋湯 | 3.1 | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 474 |
| 11/2 | 四 | 紅藜小米有機飯 | 蔥爆肉柳 | 紅片花椰 | 杏菇滷蛋 | 魚香筍片 | 有機青菜 | 馬鈴薯雞湯 | 3.1 | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 474 |
| 11/3 | 五 | *秋季郊遊* | | | | | | | | | | | | |
| 11/6 | 一 | 芝麻有機飯 | 蒜泥白肉 | 雲耳蒲瓜 | 螞蟻上樹 | 鴻喜菇燒豆腐 | 有機青菜 | 紫菜蛋花湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 |
| 11/7 | 二 | 紫米有機飯 | 照燒雞腿 | 芹香豆包 | 開陽玉菜 | 針菇條豆 | 有機青菜 | 榨菜肉絲湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 |
| 11/8 | 三 | 白醬絞肉筆管麵+◎★黃金虱目魚排+豚肉燒百頁+什錦杏鮑菇 | | | | | 有機青菜 | 蓮藕玉米雞湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 |
| 11/9 | 四 | 胚芽芝麻有機飯 | 豉汁滷肉 | 蒜香炒豆芽 | 鵝蛋滷味拼盤 | 樹子龍鬚菜 | 有機青菜 | 髮菜豆腐羹 | 3.1 | 1.2 | 1.1 | 1.0 | 1.6 | 476 |
| 11/10 | 五 | ◎上海菜飯+茶香雞排+翡翠干丁+薑絲海帶根+【壽桃】 | | | | | 有機青菜 | 黃瓜肉片湯 | 3.1 | 1.2 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 474 |
| 11/13 | 一 | 芝麻有機飯 | 義式燒肉片 | 筍干油豆腐 | 木耳炒甘藍 | 紅片雙花 | 有機青菜 | 洋芋濃湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 |
| 11/14 | 二 | 海苔香鬆有機飯 | ◎★五香魚條x2 | 鮮菇滷蛋 | 肉片炒扁蒲 | 焗烤地瓜 | 有機青菜 | 菜脯雞湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 |
| 11/15 | 三 | 沙茶肉絲炒麵+蠔油雞腿+彩椒素雞+雲耳炒美人腿 | | | | | 有機青菜 | 四神湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 |
| 11/16 | 四 | 糙米有機飯 | 咖哩豬 | 時蔬寬粉 | 海帶三絲 | ◎花枝丸x2 | 有機青菜 | 蚵仔湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 |
| 11/17 | 五 | 旺來茄汁炒飯+麻油翅小腿x2+醬燒豆腸+鮮炒脆筍 | | | | | 有機青菜 | 金針肉絲湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 |
| 11/20 | 一 | 芝麻有機飯 | 鐵板豬柳 | 韭香甜不辣 | 蔥燒油豆腐 | 油片雙花 | 有機青菜 | 吻魚紫菜湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 |
| 11/21 | 二 | 小米有機飯 | 香烤鯛魚 | 芹香干片 | 肉片炒高麗 | 塔香海草 | 有機青菜 | 蒲瓜肉絲湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 |
| 11/22 | 三 | 古早味肉絲油飯+薑汁燒肉+鵝蛋鮮焗黃瓜+紅豆芝麻球x2 | | | | | 有機青菜 | 銀鱈雞湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 |
| 11/23 | 四 | 胚芽紫米有機飯 | 蜜汁燒雞 | 什錦白菜滷 | 時蔬敏豆 | 咖哩百頁 | 有機青菜 | ◎貢丸湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 |
| 11/24 | 五 | 紅醬肉蓉螺旋麵+★黃金柳葉魚x2+豚肉滷味拼盤+造型包子x1 | | | | | 有機青菜 | 菱角洋芋燉肉湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 |
| 11/27 | 一 | 芝麻有機飯 | 茄汁燉肉 | 毛豆滷蛋 | 奶香雙花 | 佃煮針菇 | 有機青菜 | 玉米濃湯 | 3.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.7 | 492 |
| 11/28 | 二 | 紅藜有機飯 | 嫩汁雞腿 | 田園粉絲 | 彩椒炒大瓜 | 芹香干片 | 有機青菜 | 牛蒡肉片湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 |
| 11/29 | 三 | 瓜仔肉飯+◎★椒鹽花枝排+肉片年糕燒白菜+鮮筍三絲 | | | | | 有機青菜 | 大滷湯 | 3.0 | 1.3 | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 471 |
| 11/30 | 四 | 海苔香鬆有機飯 | 沙茶豬柳 | 黃芽三絲 | ◎鮮肉燒賣x2 | 杏菇豆腸 | 有機青菜 | 枕瓜雞湯 | 3.2 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 1.6 | 495 |
| 第一週(11/1-11/3):雞肉2次、豬肉1次、海鮮0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 ▲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▲ | | | | | | | | |
| 第二週(11/6-11/10):雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次 | | | | | | | | | | | | | | |
| 第三週(11/13-11/17):雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次 | | | | | | | | | | | | | | |
| 第四週(11/20-11/24):雞肉1次、豬肉2次、海鮮2次 | | | | | | | | | | | | | | |
| 第五週(11/27-11/30):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) | | | | | | | | | | | | | | |