

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)

1-2年級 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	◎和風鱈絲炒烏龍+彩椒雞丁+夯考蕃薯x1+腐皮炒芽菜				有機青菜	羅宋湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
11/3	五	蔥香滷肉飯+香滷翅小腿x2+豆薯炒金粒+彩椒冬瓜				有機青菜	酸白菜肉片湯	4.5	2.0	1.6	1.0	2.0	655	
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	QQ圓燒仙草	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	4.6	2.3	1.5	1.0	1.8	673
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
11/13	一	芝麻有機飯	義式燒肉片	筍干油腐	木耳炒甘藍	紅片雙花	有機青菜	洋芋濃湯	4.6	2.5	1.7	1.0	2.5	725
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	4.6	2.0	1.5	1.0	1.5	637
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	4.5	2.1	1.6	1.0	1.6	645	
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	4.6	2.3	1.4	1.0	2.0	680
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	4.4	2.1	1.6	1.0	1.5	633	
11/20	一	芝麻有機飯	鐵板豬柳	韭香甜不辣	蔥燒油腐	油片雙花	有機青菜	吻魚紫菜湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	雙圓甜湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
11/22	三	古早味肉絲油飯+薑汁燒肉+鵝蛋鮮燴黃瓜+紅豆芝麻球x2				有機青菜	銀蘿雞湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
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	菱角洋芋排骨湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
11/27	一	芝麻有機飯	茄汁嫩肉	毛豆滷蛋	奶香雙花	佃煮針菇	有機青菜	玉米濃湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	枸杞枕瓜雞湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
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								