

臺北市私立復興實驗高級中學

幼兒園 113年04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
4/1	一	芝麻有機飯	★◎黃金旗魚排	肉片黃瓜	香菇蒸蛋	薑絲海帶根	有機青菜	味噌豆腐湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
4/2	二	茄汁絞肉筆管麵+白玉燉肉+◎麥克雞塊x2+什錦鮮菇					有機青菜	南瓜濃湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.7	492
4/3	三	紫米有機飯	燒烤翅小腿x2	杏菇油膚	鮮筍三絲	山藥捲	有機青菜	四神湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/4	四	清明連假												
4/5	五													
4/8	一	芝麻有機飯	醬爆肉片	鮮蔬粉絲煲	海結蘿蔔	◎鮮肉燒賣x2	有機青菜	大酒湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/9	二	胚芽有機飯	★脆皮柳葉魚x2	肉片高麗	甜蔥炒蛋	木耳炒四季豆	有機青菜	黃芽嫩肉湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
4/10	三	柴魚肉絲炒烏龍+嫩汁雞腿+馬鈴薯炒金粒+◎豬肉餡餅x1					有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/11	四	畢業旅行												
4/12	五	瓜仔肉飯+三杯雞+腐皮炒白菜+夯烤番薯x1					有機青菜	紫菜肉絲湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.7	492
4/15	一	芝麻有機飯	★◎香酥蝦排	肉片花椰	紅燒油膚	佃煮菇菇	有機青菜	洋芋濃湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/16	二	紫米有機飯	燒烤翅小腿x2	鮮蔬寬粉	菜脯蛋	田園玉筍	有機青菜	牛蒡肉片湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
4/17	三	◎白醬火腿螺旋麵+銀蘿燉肉+蜜汁千片+雲耳蒲瓜					有機青菜	番茄鮮蔬湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/18	四	芝麻薏仁有機飯	香烤雞腿	毛豆絞肉南瓜	什錦高麗菜	茶香滷蛋	有機青菜	金針肉絲湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/19	五	香菇肉絲油飯+古早味燒肉片+豆薯炒玉米+芝香海帶根					有機青菜	枕瓜雞湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
4/22	一	芝麻有機飯	壽喜燒豬柳	◎板絲蒸蛋	鮮炒黃瓜	紅燒芋頭	有機青菜	紫菜味噌豆腐湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/23	二	紅藜有機飯	台式滷雞腿	白菜滷	翡翠洋芋	吻魚絲瓜	有機青菜	蘿蔔嫩肉湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
4/24	三	茄汁肉醬拌飯+蒲燒鯛魚+肉片燒百頁+甜椒敏豆					有機青菜	黃芽雞湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/25	四	小米紫米有機飯	蠔油燒肉片	香滷素雞	鮮菇冬瓜	紅豆芝麻球x2	有機青菜	黃金蚬仔湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/26	五	古早味肉絲炒麵+★◎菲力雞排+金粒干丁+海帶三絲					有機青菜	鮮筍肉片湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
4/29	一	芝麻有機飯	豉汁滷肉	時蔬寬粉	蔥花蛋	木耳蒲瓜	有機青菜	鮮菇味噌豆腐湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
4/30	二	地瓜有機飯	★◎轟炸花枝排	玉筍花椰	肉片油膚	毛豆炒玉米	有機青菜	紫菜蛋花湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
第一週(04/01-04/03): 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(04/08-04/12): 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▲								
第三週(04/15-04/19): 雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次														
第四週(04/22-04/26): 雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次						▲豬肉、雞肉、牛肉原產地: 台灣▲								
第五週(04/29-04/30): 雞肉0次、豬肉1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)2771-5859 #400														
營養師: 朱家正(營養字第010475號)														