

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)2771-5859 #400  
 營養師:朱家正(營養字第010475號)



113年04月份 餐廳午餐菜單

日期	星期	下餐廳	中式餐點	全餐					特色料理	全餐					備註	全餐				
				全餐	蛋豆	蔬菜	油脂	熱量		全餐	蛋豆	蔬菜	油脂	熱量		全餐	蛋豆	蔬菜	油脂	熱量
4/1	一	9外考.12年級	★◎黃金旗魚排(旗魚排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	白醬鮭魚焗烤飯 蜜汁豬柳	4.3	2.5	2.0	2.0	689	蔥燒牛肉麵	5.1	2.1	2.1	2.0	717
4/2	二	9外考.12年級	白玉燉肉(豬腱肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	茄汁絞肉筆管麵 香烤鯛魚	4.3	2.5	2.0	2.0	689	大滷湯餃x12 蔥爆雞柳	5.1	2.1	2.1	2.0	717
4/3	三																			
4/4	四																			
4/5	五																			
4/8	一	8年級	醬爆肉片(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎菲力雞排堡 (菲力雞排)	4.3	2.5	2.0	2.0	689	紅燒牛肉麵	5.1	2.1	2.1	2.0	717
4/9	二	9直升.10.11年級	★脆皮柳葉魚x3(柳葉魚)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	吻魚炒飯 燒烤雞腿排	4.3	2.5	2.0	2.0	689	什錦魚蛋鍋燒意麵 塔香肉片	5.1	2.1	2.1	2.0	717
4/10	三	雙語10.11.12年級	嫩汁雞腿(雞腿)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	青醬雞肉焗烤飯 ★◎日式豬排	4.5	2.3	2.0	2.3	701	豚骨拉麵 ★香酥魚丁	5.3	2.1	2.2	2.1	738
4/11	四	7年級	薑汁肉柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	蒜炒豬肉義大利麵 柚香烤雞排	4.6	2.5	2.2	2.1	719	紅燒牛肉麵	5.0	2.1	2.0	2.1	712
4/12	五	雙語7.8.9年級	三杯雞(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)	5.5	2.5	2.3	2.5	803	什錦豬肉鍋燒意麵 ★脆皮柳葉魚x3	5.2	2.1	2.0	2.2	731
4/15	一	8年級	★◎香酥蝦排(蝦排)	5.6	2.1	2.0	2.3	763	剝皮辣椒肉燥飯 燒烤雞腿排	5.4	2.4	2.2	2.3	777	魷魚羹麵 蒜燒豬柳	5.4	2.3	2.0	2.0	751
4/16	二	9直升.10.11年級	燒烤翅小腿x3(翅小腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	日式蛋皮蓋飯 薑燒豬柳	5.2	2.4	2.3	2.2	761	蔥燒牛肉麵	5.3	2.5	2.0	2.0	759
4/17	三	雙語10.11.12年級	銀蒜燉肉(豬腱肉丁)	5.6	2.2	1.6	2.0	747	白醬火腿螺旋麵 ★◎香酥旗魚排	5.4	2.2	2.6	2.5	781	什錦豬肉鍋燒意麵 三杯雞	5.2	2.4	2.3	2.5	774
4/18	四	7年級	香烤雞腿(雞腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎黃金虱目魚排堡 (虱目魚排)	5.4	2.2	2.6	2.5	781	大滷湯餃x12 八角滷肉	5.4	2.2	2.6	2.5	781
4/19	五	雙語7.8.9年級	古早味燒肉片(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	白醬絞肉焗烤飯 芝香翅小腿x3	5.4	2.2	2.6	2.5	781	番茄牛肉麵	5.4	2.2	2.6	2.5	781
4/22	一	8年級	壽喜燒豬柳(豬肉柳)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	茄汁蛋皮蓋飯 照燒地瓜雞	5.4	2.0	2.6	2.5	766	豚骨拉麵 ★轟炸柳葉魚x3	5.4	2.2	2.6	2.5	781
4/23	二	9直升.10.11年級	台式滷雞腿(雞腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	古早味雞滷飯 ★◎酥炸花枝排	5.4	2.3	2.5	2.2	772	黃金蛋味噌拉麵 薑汁燒肉	5.5	2.2	2.6	2.5	788
4/24	三	雙語10.11.12年級	浦燒鯛魚(鯛魚)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	燒烤雞腿堡 (燒烤雞腿排)	5.4	2.2	2.4	2.5	776	清燉牛肉麵	5.4	2.2	2.6	2.3	772
4/25	四	7年級	蠔油燒肉片(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	奶油火腿焗烤飯 彩椒雞丁	5.3	2.2	2.6	2.5	774	什錦豬肉鍋燒意麵 ★◎脆皮旗魚排	5.5	2.2	2.6	2.5	788
4/26	五	雙語7.8.9年級	★◎菲力雞排(雞排)	2.3	2.1	2.3	889	青醬雞肉義大利麵 洋芋燉肉	5.4	2.2	2.2	2.5	771	大醬豆腐拉麵 清檸蒸魚	5.4	2.2	2.5	2.5	778	
4/29	一	9外考.12年級	豉汁滷肉(豬腱肉丁)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	吻魚炒飯 蔥燒雞排	5.4	2.2	2.6	2.5	781	大滷湯餃x12 ★脆皮柳葉魚x3	5.4	2.2	2.4	2.5	776
4/30	二	9外考.12年級	柴魚燒肉柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎轟炸花枝排堡 (花枝排)	5.2	2.3	2.6	2.5	774	清燉牛肉麵	5.4	2.2	2.6	2.4	776

\*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, 每日供應有機青菜搭配蒜頭、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