

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)

1-2年級 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	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
4/3	三	<b>校慶</b>												
4/4	四	<b>清明連假</b>												
4/5	五	<b>清明連假</b>												
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	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	黃芽排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
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	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
4/11	四	紅藜小米有機飯	薑汁肉柳	古早味蒸蛋	開陽扁蒲	芝香紫茄	有機青菜	玉米雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
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	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
4/15	一	芝麻有機飯	★◎香酥蝦排	肉片花椰	紅燒油腐	佃煮菇菇	有機青菜	洋芋濃湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	綠豆豆花	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
4/17	三	◎白醬火腿螺旋麵+銀蘿燉肉+蜜汁干片+雲耳蒲瓜					有機青菜	番茄鮮蔬湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
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	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
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	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
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	蘿蔔排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
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	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
4/25	四	小米紫米有機飯	蠔油燒肉片	香滷素雞	枸杞冬瓜	紅豆芝麻球x2	有機青菜	黃金蚬仔湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
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	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
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	雙圓甜湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
4/30	二	地瓜有機飯	★◎轟炸花枝排	玉筍花椰	肉片油腐	毛豆炒玉米	有機青菜	紫菜蛋花湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663

\*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