

臺北市私立復興實驗高級中學



宏遠食品股份有限公司 HUNG-YUAN FOODS CO., LTD.

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)

7-12年級 113年04月份 教室(桶餐)午餐菜單

		主食	主菜	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	有機青菜	味噌豆腐湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	697
4/2	二	茄汁絞肉筆管麵+白玉燉肉+◎麥克雞塊x2				有機青菜	南瓜濃湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
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	有機青菜	大滷湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
4/9	二	胚芽有機飯	★脆皮柳葉魚x3	肉片高麗	甜蔥炒蛋	有機青菜	黃芽排骨湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
4/10	三	柴魚肉絲炒烏龍+嫩汁雞腿+馬鈴薯炒金粒				有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
4/11	四	紅藜小米有機飯	薑汁肉柳	古早味蒸蛋	開陽扁蒲	有機青菜	玉米雞湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
4/12	五	瓜仔肉飯+三杯雞+腐皮炒白菜				有機青菜	紫菜肉絲湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
4/15	一	芝麻有機飯	★◎香酥蝦排	肉片花椰	紅燒油腐	有機青菜	洋芋濃湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
4/16	二	紫米有機飯	燒烤翅小腿x3	鮮蔬寬粉	菜脯蛋	有機青菜	綠豆豆花	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
4/17	三	◎白醬火腿螺旋麵+銀蘿燉肉+蜜汁干片				有機青菜	番茄鮮蔬湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
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	有機青菜	金針肉絲湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
4/19	五	香菇肉絲油飯+古早味燒肉片+豆薯炒玉米				有機青菜	枕瓜雞湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
4/22	一	芝麻有機飯	壽喜燒豬柳	◎板絲蒸蛋	鮮炒黃瓜	有機青菜	紫菜味噌豆腐湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
4/23	二	紅藜有機飯	台式滷雞腿	白菜滷	翡翠洋芋	有機青菜	蘿蔔排骨湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
4/24	三	茄汁肉醬拌飯+蒲燒鯛魚+肉片燒百頁				有機青菜	黃芽雞湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
4/25	四	小米紫米有機飯	蠔油燒肉片	香滷素雞	枸杞冬瓜	有機青菜	黃金蚬仔湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
4/26	五	古早味肉絲炒麵+★◎菲力雞排+金粒干丁				有機青菜	鮮筍肉片湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
4/29	一	芝麻有機飯	豉汁滷肉	時蔬寬粉	蔥花蛋	有機青菜	雙圓甜湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
4/30	二	地瓜有機飯	★◎轟炸花枝排	玉筍花椰	肉片油腐	有機青菜	紫菜蛋花湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
*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							