

復興實驗中學-暑輔餐廳午餐菜單

日期		7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	校本11.12(餐盒)	校本11.12(餐盒)	校本11.12(餐盒)	校本11.12(餐盒)	校本11.12(餐盒)
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (雙主菜)	栗子燒雞 雞肉+栗子+地瓜-燒	★紅糟炸雞 雞胸肉+地瓜-炸		剝皮辣椒燉雞 雞肉+剝皮辣椒+白蘿蔔-燉	★柚子蜜雞 雞肉+地瓜+柚子醬-炸
		★塔香虱目魚條 虱目魚條+甜不辣+九層塔-炸		★椒鹽魚丁 水鯊魚+地瓜-炸		
			京醬豬肉 豬腿肉+小黃瓜+洋蔥-煮	京都排骨 豬腿肉+中排肉+馬鈴薯-煮	海結燒肉 豬腿肉+海帶結+紅蘿蔔-燒	泡菜豬肉片 豬肉片+韓式泡菜+大白菜-炒
副菜	副菜	海根三絲 海根條+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-燜	豆干燒海結 豆干+海帶結+白蘿蔔-燒	蟬絲花椰 白花椰+青花菜+蟬絲-炒	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇+甜椒-炒
		宮保豆干 豆干+杏鮑菇+小黃瓜+花生-炒	番茄燴蛋 雞蛋+番茄-燴	竹輪炒銀芽 竹輪+綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉-炒	魚板蒸蛋 雞蛋+魚板-蒸
		★雙色地瓜球*2 雙色地瓜球-炸	★山藥捲*1 山藥捲-炸	烤地瓜*1 地瓜-烤	★芝麻球*1 芝麻球-炸	★日式炸豆腐 豆腐-炸
	當季綠色蔬菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
	甜點	100%果汁	果醋	履歷豆奶	優酪乳	中華愛玉
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

復興實驗中學-暑輔餐廳午餐菜單

日期		7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	餐廳定食	餐廳定食	餐廳定食	餐廳定食	餐廳定食
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (雙主菜)	★綜合鹹酥雞 雞肉+地瓜-炸	★橙汁雞丁 雞肉+地瓜+柳橙汁-炸	★炸雞腿 雞腿-炸		茶香雞腿排 雞腿排-滷
		紅燒魚 鬼頭刀+紅蘿蔔+洋蔥-燒		沙茶魚丁 旗魚丁+大白菜+紅蘿蔔-煮	★泰式檸檬魚 水鯊魚片+檸檬汁-炸	
			洋蔥燒肉 豬肉片+洋蔥-煮		番茄燉豬肉 豬腿肉+白蘿蔔+番茄-燉	台式回鍋肉 豬肉片+高麗菜+青蔥-炒
副菜	副菜	榨菜肉絲 榨菜+肉絲+青蔥-炒	毛豆燴蛋 雞蛋+毛豆仁-燴	黃瓜肉片 大黃瓜+豬肉片+紅蘿蔔-炒	鵪鶉蛋滷米血 米血糕+鵪鶉蛋+白蘿蔔-滷	蜜汁干丁 豆干+紅蘿蔔+洋蔥-煮
		清炒花椰 白花椰+青花椰+紅蘿蔔-炒	高麗菜肉末 高麗菜+豬絞肉+青蔥-炒	三色干絲 豆干+木耳+紅蘿蔔-炒	西芹炒雙菇 西洋芹+杏鮑菇+鴻喜菇+紅蘿蔔-炒	起司焗烤蔬菜 馬鈴薯+南瓜+白花椰+青花椰+乳酪絲-烤
	當季綠色蔬菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	玉米濃湯	蘿蔔貢丸湯	田園蔬菜湯	竹筍排骨湯	海芽蛋花湯
	甜點	綠豆西米露	紅豆薏仁湯	地瓜米苔目	冬瓜QQ	雙色芋圓湯
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

復興實驗中學-暑輔餐廳午餐菜單

日期		8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	校本12年級	校本10.11年級	校本8年級	校本7年級	校本9年級
主食	特色料理	咖哩豬肉燴飯 白米+豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔	星洲炒粿條 粿條+豬肉絲+洋蔥+韭菜+豆芽菜	奶香雞肉燉飯 白米+雞肉+杏鮑菇+馬鈴薯+毛豆	南洋椰汁咖哩雞飯 白米+雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	香蔥雞絲飯 白米+雞肉絲+紅蔥頭
		蔥油拌麵 油麵+小黃瓜+青蔥	豬肉餡餅*4 豬肉餡餅	台式炒麵 油麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥+香菇	炸醬麵 油麵+豬絞肉+豆干+小黃瓜+紅蘿蔔	排骨酥湯麵 油麵+豬腿肉+中排肉+白蘿蔔+韭菜
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	照燒雞丁 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	醬燒雞腿 雞腿-燒	★香檸雞柳條 檸檬雞柳條-炸	芋頭燒雞 雞肉+芋頭+馬鈴薯-燒	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+鳳梨-炒
		★香酥花枝排 花枝排-炸	★塔香魚丁 水鯊魚丁+地瓜+九層塔-炸	酸湯魚 旗魚片+酸白菜+白蘿蔔-煮	★橙汁魚片 水鯊魚+柳橙汁-炸	★椒鹽虱目魚條 虱目魚條-炸
		梅干燒肉 豬肉+白蘿蔔+梅干菜-燒	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+青蔥-炒	蜜汁燒肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燒	醬燒豆腐豬 豬腿肉+豆腐+馬鈴薯-燒	瓜仔蒸肉 醬碎瓜+豆薯+豆腐+雞蛋-蒸
副菜	副菜 (4選2)	鮑菇炒蛋 雞蛋+杏鮑菇+馬鈴薯-炒	客家小炒 豆干+豬肉絲+芹菜-炒	關東煮 黑輪+米血+白蘿蔔-煮	玉米燴蛋 雞蛋+玉米粒-燴	醬燒甜條 甜不辣+小黃瓜-炒
		海結蘿蔔 海帶結+白蘿蔔-滷	高麗炒木耳 高麗菜+木耳-炒	金菇絲瓜 金針菇+絲瓜+紅蘿蔔-炒	培根花椰菜 白花椰+青花椰+培根-炒	肉末田園寬粉 寬粉+豬絞肉+高麗菜-炒
		油燜冬瓜豆皮 冬瓜+豆包+毛豆-燒	開陽大黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	四喜烤麩 烤麩+白蘿蔔+毛豆仁+紅蘿蔔-炒	魚香茄子 茄子+豬絞肉+青蔥-炒	紅燒杏菇塊 杏鮑菇+紅蘿蔔-燒
		★奶香玉米餅*2 奶香玉米餅-炸	★山藥捲*2 山藥捲-炸	★花枝丸*2 花枝丸-炸	★椒鹽時蔬 杏鮑菇+敏豆+地瓜-炸	★芋泥球*2 芋泥球-炸
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	肉羹湯	黃瓜肉絲湯	山藥雞湯	白玉味噌湯	四神湯
	甜點	紅豆紫米湯	銀耳紅棗湯	仙草甜湯	綠豆粉條湯	履歷豆奶
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜

復興實驗中學-暑輔餐廳**午餐**菜單

日期		8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級					
主食	特色料理	日式咖哩飯 白米+雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔	沙茶肉絲燴飯 白米+豬肉絲+高麗菜+青蔥	三色蛋炒飯 白米+雞蛋+玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔	客家炒粿條 粿仔條+豬肉絲+韭菜+綠豆芽	親子雞丼飯 白米+雞肉+洋蔥+雞蛋
		茄汁肉醬義大利麵 義大利麵+豬絞肉+玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔	味噌拉麵 拉麵+豬肉片+玉米粒+筍乾+海帶芽	卡拉雞腿堡 漢堡+雞腿排+美生菜+番茄	綜合包子*2 菜包+肉包	玉米濃湯餃 水餃*10+馬鈴薯+玉米粒+奶粉
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	奶香雞丁 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉-煮	貴妃燒雞 雞肉+馬鈴薯+小黃瓜+木耳+洋蔥-燒	蠔油雞腿 雞腿-煮	★日式唐揚雞 雞肉+地瓜-炸	★檸香雞丁 雞肉+地瓜+檸檬汁-炸
		★香酥烏魚排 烏魚排-炸	古法蒸魚 旗魚片+豬肉絲+薑絲-蒸	★虱目魚排 虱目魚排-炸	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸烤	樹子蒸魚 鯛魚片+樹子-蒸
		豆豉蒸排骨 豬腿肉+中排肉+白蘿蔔+豆豉-蒸	★香酥豬排 里肌豬排-炸	泰式檸檬豬 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-炒	野菇燉肉 豬肉+杏鮑菇+香菇+白蘿蔔+洋蔥-燉	義式香料燉肉 豬腿肉+馬鈴薯+番茄+洋蔥-燉
副菜	副菜 (4選2)	照燒干片 豆干+洋蔥-燒	洋蔥燴蛋 雞蛋+洋蔥+馬鈴薯-燴	彩蔬肉片 豬肉片+西洋芹+紅甜椒-炒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-燴	壽喜燒豆腐 豆腐+洋蔥+青蔥-燒
		紅絲高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	珍珠丸*2 珍珠丸-蒸	義式烤蔬菜 白花菜+馬鈴薯+櫛瓜-烤	海結福州丸 福州丸+海帶結-燒	螞蟻上樹 冬粉+豬絞肉+高麗菜-炒
		佛跳牆 豬肉+鵝蛋+芋頭+筍干+白蘿蔔-煮	滷味拼盤 豆干+白蘿蔔+海帶結-滷	肉羹白菜滷 白菜+肉羹+紅蘿蔔-煮	鹹蛋炒竹筍 竹筍+鹹蛋-炒	海苔蛋捲*2 海苔蛋捲
		★馬蹄條*2 馬蹄條-炸	★日式炸豆腐 豆腐-炸	★時蔬天婦羅 四季豆+杏鮑菇+南瓜+金針菇+牛蒡-炸	★起司球*2 起司球-炸	★雙色炸湯圓 湯圓-炸
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	菇菇濃湯	冬瓜玉米湯	羅宋湯	青木瓜肉絲湯	扁蒲肉絲湯
	甜點	綠豆QQ湯	藍莓蛋糕	椰香西米露	紅豆花生湯	果醋
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜

復興實驗中學-暑輔餐廳**午餐**菜單

日期		8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級					
主食	特色料理	鮮菇焗飯 白米+杏鮑菇+香菇+乳酪絲+毛豆仁	香蔥雞絲飯 白米+雞肉絲+紅蔥頭	古早味油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	豬肉壽喜燒蓋飯 白米+豬肉片+雞蛋+洋蔥	夏威夷炒飯 白米+火腿+玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔+鳳梨罐頭
		越式乾炒河粉 河粉+豆芽菜+豬肉+洋蔥+韭菜	肉絲炒麵 油麵+豬肉絲+高麗菜+紅蘿蔔+香菇	蘿蔔糕*2 蘿蔔糕	紫菜雲吞麵 餛飩*5+紫菜+小白菜+白油麵	炒麵麵包 炒麵+麵包
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	鹽焗雞 雞肉+小黃瓜-焗	三杯翅腿*3 翅腿-煮	★卡拉雞排 卡拉雞排-炸	椰香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	★美式炸雞腿 雞腿-炸
		★香酥蝦排 蝦排-炸	★酥炸魚丁 旗魚丁+地瓜-炸	蒜蓉魚片 鯛魚片+蒜蓉-燒	★天婦羅炸蝦 天婦羅炸蝦-炸	塔香魷魚圈 魷魚+杏鮑菇+九層塔-炒
		照燒豬肉片 豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-燒	藥燉豬肉 豬腿肉+白蘿蔔-燉	紅燒肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	月桂葉滷肉 豬腿肉+白蘿蔔+月桂葉-滷	筍香肉片 豬肉片+鮮筍+紅蘿蔔-炒
副菜	副菜 (4選2)	敏豆肉絲 敏豆+豬肉絲-炒	紅絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	豆腐番茄煲 豆腐+番茄+大白菜-煮	瓜仔蒸蛋 雞蛋+醬碎瓜-蒸	白菜炒年糕 大白菜+年糕+紅蘿蔔-炒
		海帶炒三絲 海帶+豆干絲+紅蘿蔔-炒	洋芋炒肉絲 馬鈴薯+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	菇炒豆芽 杏鮑菇+豆芽菜+木耳-炒	奶香雙花 白花椰+青花椰+紅蘿蔔-炒	茄汁豆包 豆包30+高麗菜20+番茄醬-煮
		沙茶炒寬粉 寬粉+高麗菜-炒	西芹燴蝦丸 蝦丸+西芹-燴	燒賣*2 燒賣-蒸烤	小瓜丸片 小黃瓜+貢丸+紅蘿蔔-炒	洋蔥奶香鮑菇 杏鮑菇+洋蔥+奶粉-煮
		★奶香玉米餅*2 奶香玉米餅-炸	★酥炸洋蔥圈*3 洋蔥圈-炸	★地瓜薯條 地瓜薯條-炸	★炸水餃*3 水餃-炸	★麥克雞塊*3 麥克雞塊-炸
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	大滷湯	香菇雞湯	金針肉絲湯	玉米肉末湯	海芽味噌湯
	甜點	地瓜米苔目	芋頭西米露	綠豆薏仁湯	小杯子蛋糕	紫米麥片湯
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果

※粗體字之主食代表本料理已含主菜，故不再提供第2份主菜