

復興實驗中學-10月餐廳午餐菜單

日期		9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級		定食	4年級	3忠孝仁和	6年級
主食	特色料理	教師節放假		日式咖哩飯 <small>白米+馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉絲+洋蔥</small>	麻油雞飯 <small>白米+雞肉+杏鮑菇+老薑</small>	日式咖哩飯 <small>白米+馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉絲+洋蔥</small>
	固定主食			什錦炒烏龍 <small>烏龍+豬肉絲+魚板絲+高麗菜+紅蘿蔔</small>	茄汁牛肉麵 <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+青菜</small>	炸醬麵 <small>油麵+豬絞肉+豆干+紅蘿蔔+小黃瓜</small>
主菜	雞魚豬料理 (3選1)		香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
			香滷雞腿排 <small>雞腿排-滷</small>	★炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	★紅糟炸雞 <small>雞肉+紅糟-炸</small>	三杯翅腿*3 <small>翅腿-滷</small>
			蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-蒸烤</small>	白醬洋芋魚塊 <small>旗魚+馬鈴薯+奶粉-炒</small>	薄鹽烤鯖魚 <small>鯖魚-烤</small>	
			泰式檸檬豬 <small>豬肉片+洋蔥+檸檬汁-炒</small>	月桂葉燒肉 <small>豬腿肉+白蘿蔔+月桂葉-燒</small>	義式香料燉肉 <small>豬腿肉+馬鈴薯-燉</small>	★鹹酥炸肉 <small>豬肉-炸</small>
副菜	副菜 (4選2)		肉燥干片 <small>豆干+豬絞肉-炒</small>	肉末田園寬粉 <small>高麗菜+寬粉+豬絞肉-炒</small>	彩蔬肉片 <small>西洋芹+豬肉片+紅甜椒-炒</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+豬絞肉-燒</small>
				老皮嫩肉 <small>豆腐+青蔥-煮</small>	乾煸四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+豬絞肉-炒</small>	海苔蛋捲*2 <small>海苔蛋捲</small>
			義式烤洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔-烤</small>	玉米炒毛豆 <small>玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-炒</small>	燒賣*2 <small>燒賣-蒸</small>	奶油燉白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+奶粉-燉</small>
				★起司條*2 <small>起司條-炸</small>	★馬蹄條*2 <small>馬蹄條-炸</small>	★波浪薯條 <small>波浪薯條-炸</small>
		當季綠色蔬菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	
湯品	鹹湯	黃瓜肉絲湯	山藥排骨湯	青菜豆腐湯	肉羹湯	
	甜點	冰捲	布丁	中華愛玉	綠豆西米露	
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

※紅字為學生票選排行榜菜色

復興實驗中學-10月餐廳午餐菜單

日期		10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級		3愛信義平	4年級	3忠孝仁和	
主食	特色料理	中秋節放假	古早味肉燥飯 <small>白米+豬絞肉+豆干+香菇</small>	香蔥雞絲飯 <small>白米+雞肉絲+紅蔥頭</small>	味噌雞肉炊飯 <small>白米+雞肉+豆芽菜+紅蘿蔔+味噌</small>	國慶日/雙十節放假
	固定主食		茄汁牛肉麵 <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+青菜</small>	雞肉焗烤厚片 <small>吐司+雞肉+杏鮑菇+玉米+起司</small>	沙茶部隊鍋 <small>蒸煮麵+豬肉+貢丸+鑫鑫腸+豆腐+青花</small>	
主菜	雞魚豬料理 (3選1)		香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	
			★糖醋雞丁 <small>雞胸+洋蔥-燒</small>	麻油雞丁 <small>雞肉+麻油+薑片-燒</small>	香滷雞腿 <small>雞腿-滷</small>	
			三杯魚塊 <small>水鯊魚+杏鮑菇+九層塔-燒</small>	★糖醋魚片 <small>水鯊魚-炸</small>	★虱目魚排 <small>虱目魚排-炸</small>	
			咖哩豬肉片 <small>豬腱肉+洋蔥-燒</small>	義式香料燉肉 <small>豬腱肉+馬鈴薯-燉</small>	京都排骨 <small>豬腱肉+排骨+馬鈴薯-燒</small>	
副菜	副菜 (4選2)		什錦炒年糕 <small>年糕20+白菜10+肉絲10+魚板5+香菇-煮</small>	豆干燒海結 <small>豆干+海帶結-滷</small>	洋芋燴蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯-燴</small>	
			海苔蛋捲*2 <small>海苔蛋捲</small>	佛跳牆 <small>豬肉+鴿蛋+芋頭+筍乾+白蘿蔔-煮</small>	滷油腐海結 <small>油豆腐+海帶結+白蘿蔔-滷</small>	
			培根花椰菜 <small>青花椰+白花椰+培根-炒</small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜+蝦米-炒</small>	番茄燉白菜 <small>白菜+番茄-炒</small>	
			★炸薯瓣 <small>薯瓣-炸</small>	★酥炸洋芋*2 <small>馬鈴薯丸-炸</small>	★炸水餃*3 <small>水餃-炸</small>	
	當季青菜	當季青菜	當季青菜			
湯品	鹹湯	大滷湯	蘿蔔雞湯	野菇濃湯		
	甜點	布丁	中華愛玉	小方塊蛋糕		
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

※紅字為學生票選排行榜菜色

復興實驗中學-10月餐廳午餐菜單

日期		10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級	3愛信義平	4年級	3忠孝仁和	6年級
主食	特色料理	滷肉飯 <small>白米+豬絞肉+豆干+紅蔥頭</small>	日式咖哩飯 <small>白米+馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉絲+洋蔥</small>	親子丼飯 <small>白米+雞蛋+雞肉+洋蔥</small>	玉米濃湯餃 <small>水餃*10+馬鈴薯+玉米粒+奶粉</small>	披薩+青醬雞肉義大利麵 <small>義大利麵+雞肉+玉米粒</small>
		茄汁牛肉麵 <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+青菜</small>	番茄豬肉寬粉 <small>寬粉+豬肉片+番茄+洋蔥+豆芽菜+紅蘿蔔</small>	披薩+奶香雞肉義大利麵 <small>義大利麵+雞肉+洋蔥+芝士粉</small>	日式炒麵 <small>油麵+豬肉絲+洋蔥+香菇+魚板絲</small>	豬肉餡餅*4 <small>餡餅-烤</small>
	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 <small>雞胸+骨腿+小黃瓜-焗</small>	和風照燒雞 <small>雞胸肉+馬鈴薯-燒</small>	義式烤雞腿排 <small>雞腿排-烤</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉+洋蔥-煮</small>	★炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>
		★香酥蝦排 <small>蝦排-炸</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-蒸烤</small>	★黃金柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>	古法蒸魚 <small>旗魚片+豬肉絲+薑絲-蒸</small>	奶香魚丁 <small>鬼頭刀+洋蔥-燒</small>
		番茄燉豬肉 <small>豬腿肉+白蘿蔔+番茄-燉</small>	★炸豬排 <small>豬排-炸</small>	照燒燉肉 <small>豬腿肉+馬鈴薯-燉</small>	★炸豬排 <small>豬排-炸</small>	味噌燒肉 <small>豬肉+紅蘿蔔+白蘿蔔+味噌-燒</small>
副菜	副菜 (4選2)	肉燥干片 <small>豆干+豬絞肉-炒</small>	鴿蛋滷米血 <small>鴿蛋*1+米血-滷</small>	凍腐花椰 <small>凍豆腐+白花椰+青花椰-煮</small>	毛豆干丁 <small>豆干+毛豆-炒</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋+魚板絲-蒸</small>
		毛豆炒玉米 <small>毛豆+玉米粒+馬鈴薯-炒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+黑輪+油豆腐-煮</small>	海苔蛋捲*2 <small>海苔蛋捲</small>	榨菜肉絲 <small>豬肉絲+榨菜-炒</small>	滷油腐海結 <small>油豆腐+海帶結+白蘿蔔-滷</small>
		香料烤蔬菜 <small>馬鈴薯+白花椰+南瓜-烤</small>	高麗菜炒肉末 <small>高麗菜+豬絞肉-炒</small>	海結福州丸 <small>海帶結+福州丸-滷</small>	起司焗烤蔬菜 <small>馬鈴薯+白花椰+南瓜+起司-烤</small>	蠔油菇菇 <small>杏鮑菇+金針菇+香菇-炒</small>
		★馬蹄條*2 <small>馬蹄條-炸</small>	★花枝丸*2 <small>花枝丸-炸</small>	★酥炸洋蔥圈*3 <small>洋蔥圈-炸</small>	★芝麻球*2 <small>芝麻球-炸</small>	★干貝酥*2 <small>干貝酥-炸</small>
	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	牛蒡排骨湯	冬瓜玉米湯	海芽蛋花湯	酸白菜肉片湯	羅宋湯
	甜點	布丁	養樂多	QQ奶茶(使用麥茶)	迷你鬆餅	QQ奶茶(使用麥茶)
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

※紅字為學生票選排行榜菜色

復興實驗中學-10月餐廳午餐菜單

日期		10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級	3愛信義平	4年級	3忠孝仁和	
主食	特色料理	青醬雞肉焗烤厚片	肉絲蛋炒飯	古早味油飯	海南雞飯	臺灣光復節放假
		吐司+雞丁+杏鮑菇+起司	白米+雞蛋+洋蔥+玉米+豬肉	白米+糯米+豬肉絲+香菇	白米+雞肉+小黃瓜+青蔥	
	炸醬麵	沙茶部隊鍋	茄汁牛肉麵	香酥豬排堡		
固定主食	油麵+豬腳肉+豆干+紅蘿蔔+小黃瓜	蒸煮麵+豬肉+貢丸+鑫鑫腸+豆腐+青花菜	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+青菜	漢堡+里肌豬排+美生菜		
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	★炸雞腿	★綜合鹹酥雞	三杯雞	義式烤雞腿排	
		雞腿-炸	雞胸肉+甜不辣-炸	雞肉+小黃瓜+九層塔-燒	雞腿排-烤	
		酸菜魚	紅燒魚	★酥炸魚排	★香酥蝦排	
	旗魚片+酸菜-燒	鬼頭刀丁+洋蔥+紅蘿蔔-燒	得利魚排-炸	蝦排-炸		
	紅燒肉	蔥爆肉片	筍香肉片	孜然肉片		
	豬腿肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-炒	豬肉片+洋蔥+青蔥-炒	豬肉片+鮮筍-炒	豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒		
副菜	副菜 (4選2)	鮮筍炒肉絲	壽喜燒豆腐	蜆絲炒蛋	番茄豆腐煲	
		脆筍片+豬肉絲-炒	豆腐+洋蔥-燒	雞蛋+蜆絲-炒	豆腐+番茄+大白菜-煮	
		螞蟻上樹	佛跳牆	腰果蜜汁干片	海苔蛋捲*2	
		冬粉+高麗菜+豬絞肉-炒	豬肉+鵝蛋+芋頭+筍乾+白蘿蔔-煮	豆干+腰果-炒	海苔蛋捲	
	胡麻花椰	珍珠丸*2	腐皮炒白菜	醬燒馬鈴薯		
白花椰+青花菜+胡麻醬-煮	珍珠丸-蒸	大白菜+腐皮-炒	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燒			
★雙色地瓜球*4	★炸地瓜薯條	★山藥捲*2	★酥炸洋蔥圈*3			
	地瓜球-炸	地瓜薯條-炸	山藥捲-炸	洋蔥圈-炸		
	當季綠色蔬菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	
湯品	鹹湯	馬鈴薯濃湯	白玉味噌湯	香菇雞湯	蘿蔔魚丸湯	
	甜點	QQ奶茶(使用麥茶)	中華愛玉	特濃可可捲	布丁	
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

※紅字為學生票選排行榜菜色

復興實驗中學-10月餐廳午餐菜單

日期		10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級	3愛信義平	4年級	3忠孝仁和	6年級
主食	特色料理	卡拉雞腿堡 <small>漢堡+卡拉雞腿排+美生菜</small>	日式飯捲 <small>白米+肉鬆+小黃瓜+紅蘿蔔+海苔</small>	玉米濃湯餃 <small>水餃*10+馬鈴薯+玉米粒+奶粉</small>	親子丼飯 <small>白米+雞蛋+雞肉+洋蔥</small>	火腿蛋炒飯 <small>白米+火腿+雞蛋+紅蘿蔔</small>
		客家炒粿條 <small>粿仔條+豬肉絲+韭菜+豆芽</small>	火腿玉米焗烤厚片 <small>吐司+火腿+玉米粒+洋蔥+乳酪絲</small>	茄汁肉醬義大利麵 <small>義大利麵+豬絞肉+玉米粒+洋蔥+番茄</small>	鯖魚焗烤厚片 <small>吐司+鯖魚+玉米粒+乳酪絲</small>	茄汁牛肉麵 <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+青菜</small>
	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)	★ 綜合鹹酥雞 <small>雞胸肉+甜不辣-炸</small>	★ 炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	蜜汁雞腿 <small>雞腿-煮</small>	★ 日式唐揚雞 <small>雞肉-炸</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>
		樹子蒸魚 <small>旗魚+樹子-蒸</small>	蒜蓉魚片 <small>鯛魚+蒜泥-燒</small>	塔香魷魚圈 <small>魷魚+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	清蒸豆豉鯛魚 <small>鯛魚片+豆豉-蒸</small>	★ 天婦羅炸蝦*3 <small>天婦羅蝦-炸</small>
		蒜泥白肉 <small>豬肉片+蒜泥+青蔥-煮</small>	五香豬排 <small>豬排-滷</small>	★ 炸豬排 <small>豬排-炸</small>	古早味滷肉 <small>豬腿肉+白蘿蔔-滷</small>	梅干扣肉 <small>豬肉+白蘿蔔+梅乾菜-燒</small>
副菜	副菜 (4選2)	白菜炒年糕 <small>大白菜+年糕+紅蘿蔔-炒</small>	三色干丁 <small>豆干+玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-炒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒-炒</small>	鮑菇炒蛋 <small>雞蛋+杏鮑菇-炒</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+芹菜-炒</small>
		鐵板油腐 <small>油豆腐+毛豆+玉米粒-煮</small>	獅子頭羹 <small>獅子頭+大白菜+木耳+紅蘿蔔-滷</small>	乾煸四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+豬絞肉-炒</small>	肉羹白菜滷 <small>白菜+肉羹-煮</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜+培根-炒</small>
		海帶銀芽 <small>豆芽菜+海帶芽+紅蘿蔔-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒</small>	奶油洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉-燉</small>	塔香海帶根 <small>海帶根+紅蘿蔔+九層塔-炒</small>	翡翠玉米 <small>小黃瓜+玉米粒-炒</small>
		★ 干貝酥*2 <small>干貝酥-炸</small>	★ 起司條*2 <small>起司條-炸</small>	★ 花枝丸*2 <small>花枝丸-炸</small>	★ 炸薯瓣 <small>薯瓣-炸</small>	★ 起司球*2 <small>起司球-炸</small>
	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	番茄玉米湯	青木瓜肉片湯	榨菜肉絲湯	義式蔬菜湯	針菇白菜湯
	甜點	黑森林蛋糕	QQ奶茶(使用麥茶)	雙色芋圓湯	QQ奶茶(使用麥茶)	養樂多
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

※紅字為學生票選排行榜菜色