

復興實驗中學-11月餐廳午餐菜單

日期		11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	雙語10.11.12	校本8	雙語7.8.9	校本7	9直升.10.11
主食	特色料理	日式咖哩飯 白米+馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉絲+洋蔥	滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干+紅蔥頭	古早味油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	麻油雞飯 白米+老薑+杏鮑菇+雞肉	卡拉雞腿堡(含主菜) 漢堡+卡拉雞腿排+美生菜
		叻沙雞肉酸辣麵 白麵+雞肉+豆腐+豆芽菜+九層塔	地獄拉麵 油麵+豬肉+貢丸+海芽+豆芽菜	韓式部隊鍋(含主菜) 蒸熟麵+豬肉+貢丸+蘿藤腸+豆腐+青化菜	紅燒牛肉麵(含主菜) 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜	紅油擔擔乾麵 白油麵+豆芽菜+豬肉+青江菜
	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)	★炸雞腿 雞腿-炸	照燒翅腿*3 翅腿-燒	腰果雞丁 雞肉+腰果-煮	★日式唐揚雞 雞肉-炸	貴妃燒雞 雞肉+木耳+洋蔥+小黃瓜-燒
		蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸烤	酸湯魚 旗魚片+酸菜+白蘿蔔-煮	★蒜香虱目魚條*3 虱目魚條-炸	古法蒸魚 旗魚片+豬肉絲+薑絲-蒸	★天婦羅炸蝦*3 天婦羅蝦-炸
		台式回鍋肉 豬肉片+高麗菜-炒	★鹹酥炸肉 豬肉+甜不辣+敏豆-炸	梅干扣肉 豬肉+白蘿蔔+梅乾菜-燒	和風燒肉 豬肉+白蘿蔔+洋蔥-燒	蜜汁豬肉 豬肉片+馬鈴薯-燉
副菜	副菜 (4選2)	鐵板油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	洋芋炒肉絲 馬鈴薯+肉絲+木耳-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	蜜汁干丁 豆干+紅蘿蔔+洋蔥-煮	滷蛋海結 水煮蛋*1+海帶結-滷
		獅子頭羹 獅子頭+大白菜+木耳-煮	海苔蛋捲*2 海苔蛋捲-蒸烤	海帶三絲 海帶絲+干絲+紅蘿蔔-炒	佛跳牆 豬肉+鵝蛋+白蘿蔔+芋頭+筍茸-燒	什錦炒冬粉 冬粉+高麗菜+豬肉絲+木耳-炒
		培根高麗菜 高麗菜+培根-炒	年糕白菜滷 大白菜+年糕+紅蘿蔔-燉	胡麻雙花 白花椰+青花菜+胡麻醬-炒	義式烤洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-烤	玉米小瓜 玉米粒+小黃瓜-炒
		★起司球*2 起司球-炸	★雙色地瓜球*4 地瓜球-炸	★酥炸洋蔥圈*3 洋蔥圈-炸	★起司條*2 起司條-炸	★山藥捲*2 山藥捲-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
湯品	鹹湯	蘿蔔丸片湯	薏仁排骨湯	柴魚肉羹湯	番茄蛋花湯	南瓜濃湯
	甜點	布丁	中華愛玉	迷你鬆餅	小方塊蛋糕	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

復興實驗中學-11月餐廳午餐菜單

日期		11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	雙語10.11.12	校本7	雙語7.8.9	校本8	9直升.10.11
主食	特色料理	豬肉餡餅*4 <small>豬肉餡餅-烤</small>	日式咖哩飯 <small>白米+馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉絲+洋蔥</small>	紅燒牛肉麵(含主菜) <small>白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜</small>	親子丼飯(含主菜) <small>白米+雞蛋+雞肉+洋蔥</small>	肉絲蛋炒飯 <small>白米+雞蛋+肉絲</small>
		地獄拉麵 <small>油麵+豬肉+貢丸+海芽+豆芽菜</small>	泡菜肉絲炒麵 <small>白油麵+大白菜+泡菜+豬肉絲</small>	奶油培根義大利麵 <small>義大利麵+玉米粒+培根+紅蘿蔔+奶粉</small>	披薩+培根蒜炒義大利麵 <small>義大利麵+培根+洋蔥</small>	地獄拉麵 <small>油麵+豬肉+貢丸+海芽+豆芽菜</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)	★日式唐揚雞 <small>雞肉-炸</small>	★塔香鹹酥雞 <small>雞肉+甜不辣+九層塔-炸</small>	蜜汁雞腿排 <small>雞腿排-煮</small>	★炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	★綜合鹹酥雞 <small>雞胸肉+甜不辣+敏豆-炸</small>
		紅燒魚 <small>鬼頭刀+洋蔥-燒</small>	砂鍋魚丁 <small>旗魚丁+大白菜+凍豆腐+紅蘿蔔-炒</small>	★天婦羅炸蝦*3 <small>天婦羅蝦-炸</small>	清蒸豆豉鯛魚 <small>鯛魚片+豆豉-蒸</small>	三杯魚塊 <small>鬼頭刀+杏鮑菇+九層塔-燒</small>
		咖哩豬 <small>豬腿肉+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-燒</small>	照燒燉肉 <small>豬腿肉+馬鈴薯-燒</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉片+蒜泥+青蔥-煮</small>	蔥爆豬肉片 <small>豬肉+洋蔥+青蔥-炒</small>	古早味滷排 <small>里肌豬排-滷</small>
副菜	副菜 (4選2)	日式蒸蛋 <small>雞蛋+魚板絲-蒸</small>	田園寬粉 <small>高麗菜+木耳+寬粉-炒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒-炒</small>	小瓜素雞 <small>素雞+小黃瓜-炒</small>	豆干炒肉片 <small>豆干+豬肉片-炒</small>
		滷味拼盤 <small>豆干+海帶+白蘿蔔-滷</small>	珍珠丸*2 <small>珍珠丸-蒸</small>	麻辣凍豆腐 <small>凍豆腐+米血糕-煮</small>	麻辣乾香鍋 <small>竹輪+玉米段+杏鮑菇+豬肉+馬鈴薯+角螺+紅蘿蔔-煮</small>	番茄燉白菜 <small>白菜+番茄-炒</small>
		雙色花椰 <small>白花椰+青花菜-炒</small>	番茄豆腐煲 <small>豆腐+番茄+大白菜-煮</small>	開陽白菜 <small>大白菜+木耳+蝦皮-煮</small>	白玉海結鴿蛋 <small>海帶結+白蘿蔔+鴿蛋*1-燒</small>	玉米炒毛豆 <small>玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-炒</small>
		★波浪薯條 <small>波浪薯條-炸</small>	★芝麻球*2 <small>芝麻球-炸</small>	★干貝酥*2 <small>干貝酥-炸</small>	★炸地瓜薯條 <small>地瓜薯條-炸</small>	★馬蹄條*2 <small>馬蹄條-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	海芽味噌湯	榨菜肉絲湯	羅宋湯	竹筍雞湯	大滷湯
	甜點	中華愛玉	綠豆薏仁湯	QQ奶茶	迷你鬆餅	布丁
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-11月餐廳午餐菜單

日期		11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	雙語10.11.12	校本7	雙語7.8.9	校本8	9直升.10.11
主食	特色料理	泰式打拋豬飯 白米+豬絞肉+番茄+九層塔	地獄拉麵 油麵+豬肉+貢丸+海芽+豆芽菜	韓式拌飯 白米+豬肉+豆芽+海帶芽+洋蔥+泡菜	韓式部隊鍋(含主菜) 蒸煮麵+豬肉+貢丸+鑫鑫腸+豆腐+青花菜	古早味肉燥飯 白米+豬絞肉+豆干+香菇
		紅燒牛肉麵(含主菜) 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜	客家炒粿條 粿仔條+豬肉絲+韭菜+豆芽菜	披薩+茄汁肉醬義大利麵 義大利麵+豬絞肉+玉米粒+洋蔥+番茄	韓式辣拌麵 油麵+小黃瓜絲+豆芽菜+豬肉絲	紅燒牛肉麵(含主菜) 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白菜
	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)	★香檸雞柳條*4 檸檬雞柳條-炸	★炸雞腿 雞腿-炸	★塔香鹹酥雞 雞肉+甜不辣+九層塔-炸	鹽焗雞 雞肉+小黃瓜-焗	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮
		奶香魚丁 鬼頭刀+洋蔥-燒	樹子蒸魚 旗魚+樹子-蒸	糖醋魚丁 旗魚丁+紅蘿蔔+洋蔥-炒	★酥炸魚排 得利魚排-炸	★香酥虱目魚排 虱目魚排-炸
		月桂葉滷肉 豬腿肉+白蘿蔔+月桂葉-滷	壽喜燒肉 豬腿肉+洋蔥-燒	瓜仔蒸肉 豬肉+甘脆瓜+豆薯+豆腐+雞蛋-蒸	蜜汁豬肉 豬腿肉-燒	泰式檸檬豬 豬肉片+洋蔥+檸檬汁-炒
副菜	副菜 (4選2)	凍腐花椰 凍豆腐+白花椰+青花椰-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒	杏菇炒蛋 雞蛋+杏鮑菇+洋蔥-炒	客家小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	三杯米血鮑菇 米血+杏鮑菇+九層塔-炒
		辣炒冬粉 冬粉+豬絞肉+木耳-炒	麻辣乾香鍋 竹輪+玉米段+杏鮑菇+豬肉+馬鈴薯+角螺+紅蘿蔔-煮	沙茶炒寬粉 寬粉+高麗菜-炒	魚蛋白菜滷 大白菜+魚蛋+黑木耳-滷	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒
		焗烤洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+起司-烤	麻油高麗肉片 杏鮑菇+高麗菜+肉片-炒	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-燒	奶香花椰 白花椰+玉米粒+奶粉-煮	香料烤蔬菜 馬鈴薯+青花菜+櫛瓜-烤
		★花枝丸*2 花枝丸-炸	★炸薯瓣 薯瓣-炸	★炸水餃*3 水餃-炸	★酥炸洋芋*2 馬鈴薯丸-炸	★干貝酥*2 干貝酥-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
湯品	鹹湯	白菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯	田園蔬菜湯	玉米濃湯	味噌豆腐湯
	甜點	養樂多	QQ奶茶	中華愛玉	養樂多	迷你鬆餅
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-11月餐廳午餐菜單

日期		11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	雙語10.11.12	定食	雙語7.8.9	校本8	9直升.10.11
主食	特色料理	三杯雞炒飯 <small>白米+雞肉+小黃瓜+九層塔+老薑</small>		香蔥雞絲飯 <small>白米+雞肉絲+紅蔥頭</small>	紅燒牛肉麵(含主菜) <small>白油麵+十朋+白蘿蔔+紅蘿蔔+小口蒜</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	香酥豬排堡(含主菜) <small>漢堡+里肌豬排+美生菜</small>		卡拉雞腿堡(含主菜) <small>漢堡+卡拉雞腿排+美生菜</small>	大阪燒炒麵 <small>油麵+魚板絲+豬肉絲+洋蔥</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)	★柚子蜜雞 <small>雞肉+柚子醬-燒</small>	三杯雞 <small>雞肉+老薑+九層塔-燒</small>	和風照燒雞 <small>雞肉+馬鈴薯-燒</small>	左宗棠雞 <small>雞肉+馬鈴薯+甜椒-炒</small>	五香雞腿 <small>雞腿-滷</small>
		清蒸豆豉鯛魚 <small>鯛魚片+豆豉-蒸</small>	★香酥烏魚排 <small>烏魚排-炸</small>	塔香魷魚圈 <small>魷魚+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	★香酥蝦排 <small>蝦排-炸</small>	★金黃柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>
		義式香料燉肉 <small>豬腿肉+馬鈴薯+番茄+洋蔥-燉</small>		★香酥豬排 <small>豬排-炸</small>	味噌燒肉 <small>豬腿肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌-燒</small>	泡菜豬肉片 <small>豬肉片+韓式泡菜+大白菜-炒</small>
副菜	副菜 (4選2)	肉燥干片 <small>豆干+豬絞肉-炒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	三色干丁 <small>豆干+玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-炒</small>	毛豆燴蛋 <small>雞蛋+洋蔥+毛豆-燴</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+絞肉-燒</small>
		海苔蛋捲*2 <small>海苔蛋捲-蒸烤</small>		榨菜肉絲 <small>榨菜+肉絲+青蔥-炒</small>	紅油抄手*3 <small>抄手-煮</small>	肉羹白菜滷 <small>白菜+肉羹-煮</small>
		金針蒲瓜 <small>蒲瓜+金針菇-炒</small>	醬燒甜條 <small>甜不辣+小黃瓜-炒</small>	高麗炒年糕 <small>年糕+高麗菜+香菇-煮</small>	油腐粉絲 <small>油豆腐+粉絲-煮</small>	翡翠玉米 <small>小黃瓜+玉米粒-煮</small>
	★起司條*2 <small>起司條-炸</small>		★炸薯瓣 <small>薯瓣-炸</small>	★花枝丸*2 <small>花枝丸-炸</small>	★雙色地瓜球*4 <small>地瓜球-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	高麗肉片湯	豚汁味噌湯	針菇白菜湯	冬瓜玉米湯	山藥雞湯
	甜點	迷你鬆餅	銀耳紅棗湯	仙草蜜	紫米紅豆湯	QQ奶茶
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