

復興實驗中學-3月餐廳午餐菜單

日期		3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9年級	8年級	7年級	10年級.校本11	雙語11.12年級
主食	特色料理	夏威夷炒飯 白米+火腿+鳳梨	披薩+培根蒜炒義大利麵 義大利麵+培根+洋蔥+九層塔	肉絲蛋炒飯 白米+雞蛋+洋蔥+玉米+豬肉	韓式拌飯 白米+豬肉+豆芽+海帶芽+洋蔥+泡	大阪燒炒麵 油麵+魚板絲+豬肉絲+洋蔥
		蘑菇鐵板麵 油麵+洋蔥+豬絞肉+蘑菇醬	泡菜豆腐鍋 蒸煮麵+泡菜+豆腐+大白菜+豬肉+年糕	韓式部隊鍋 蒸煮麵+豬肉+貢丸+鑫鑫腸+豆腐+泡菜	排骨酥湯麵 油麵+白蘿蔔+黃豆芽+韭菜+中排+豬腱肉	卡拉雞腿堡 漢堡+美生菜+卡拉雞腿排
	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 雞丁+馬鈴薯+奶粉-煮	★炸雞腿 雞腿-炸	烤雞腿排 雞腿排-烤	貴妃燒雞 雞胸丁+木耳+洋蔥+小黃瓜-燒	椰香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯-煮
		★酥炸魚排 得利魚排-炸	薄鹽烤鯖魚 鯖魚-烤	★天婦羅炸蝦*3 天婦羅蝦-炸	樹子蒸魚 鯛魚片+破布子-蒸	宮保魷魚 魷魚+洋蔥-燒
		糖醋排骨 中排+豬腱肉+洋蔥-燒	月桂葉滷肉 豬腱肉+月桂葉-滷	咖哩豬肉片 豬肉片+洋蔥-燒	★鹹酥炸肉 豬肉+地瓜+甜不辣-炸	★京都排骨 豬腱肉+排骨+馬鈴薯-燒
副菜	副菜 (4選2)	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	竹輪燴西芹 竹輪+西芹-燴	滷油腐海結 油豆腐+海帶結+白蘿蔔-滷	日式蒸蛋 雞蛋+魚板絲-蒸	三色干丁 豆干+玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-炒
		麻辣凍豆腐 凍豆腐+米血糕-煮	太陽蛋 雞蛋-蒸烤	什錦炒冬粉 冬粉+高麗菜+豬肉絲+木耳-炒	泡菜炒年糕 泡菜+大白菜+年糕-炒	肉羹白菜滷 白菜+香菇+木耳絲+肉羹-炒
		高麗炒年糕 高麗菜+年糕-炒	麻油杏菇塊 杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	翡翠玉米 小黃瓜+玉米+紅蘿蔔-炒	義式烤洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-烤	珍珠丸*2 珍珠丸-蒸
		★地瓜薯條 地瓜薯條-炸	★炸餛飩*3 餛飩-炸	★蝦捲*1 蝦捲-炸	★奶香玉米餅*2 奶香玉米餅-炸	★椒鹽時蔬 杏鮑菇+敏豆+地瓜-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	牛蒡肉絲湯	蘿蔔雞湯	南瓜濃湯	酸白菜肉片湯	番茄玉米湯
	甜點	芝麻糊	QQ奶茶	中華愛玉	豆漿紅茶	椰香西米露
水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	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

※紅字之菜色代表年級夢幻餐餐點

復興實驗中學-3月餐廳午餐菜單

日期		3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9年級	8年級	7年級	10年級.校本11	雙語11.12年級
主食	特色料理	日式飯捲 白米肉鬆+小黃瓜+紅蘿蔔+海苔 披薩+白醬豬肉義大利麵 義大利麵+豬肉+玉米	夏威夷焗烤厚片 吐司+鳳梨+火腿+番茄醬 叻沙雞肉酸辣麵 白麵+雞肉+豆腐+豆芽菜+九層塔	香菇油飯 白米+糯米+香菇+豬肉絲 炒麵麵包 麵包+炒麵	紅燒牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白 香蔥雞絲飯 白米+雞肉絲+紅蔥頭	披薩+奶油培根義大利麵 義大利麵+培根+玉米粒 地獄拉麵 油麵+豬肉+貢丸+海芽+豆芽菜
		固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
	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	腐乳燒雞 雞肉+豆腐+紅蘿蔔+豆腐乳-燒	★紅糟炸雞 雞肉+紅糟-炸	三杯雞 雞肉+老薑+九層塔-燒	★炸雞腿 雞腿-炸
		酸菜魚丁 旗魚+酸菜-煮	★糖醋魚丁 旗魚+洋蔥-煮	古法蒸魚 旗魚片+豬肉絲+薑絲-蒸	紅燒魚 鬼頭刀丁+洋蔥+紅蘿蔔-燒	奶香魚丁 旗魚+洋蔥-燒
		義式燉肉 豬腿肉+馬鈴薯-燉	橙汁豬肉 豬腿肉+橙汁-煮	台式回鍋肉 豬肉片+高麗菜-炒	泡菜豬肉片 豬肉片+泡菜+大白菜-炒	蜜汁豬排 豬排-燒
副菜	副菜 (4選2)	糖醋甜不辣 甜不辣+洋蔥-煮	針菇炒蛋 雞蛋+金針菇-炒	客家小炒 豆干+豬肉絲+青蔥-炒	白玉麵輪 麵輪+白蘿蔔-滷	洋芋燴蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒
		肉燥干片 大黑豆干+肉燥-炒	田園肉末寬粉 寬粉+玉米粒+豬絞肉+木耳-炒	泡菜炒年糕 年糕+大白菜+泡菜-炒	太陽蛋 雞蛋-蒸烤	胡麻花椰 白花椰+洋蔥+胡麻醬-煮
		冬瓜燒毛豆 冬瓜+毛豆-燒	★麥克雞塊*3 雞塊-炸	開陽大黃瓜 大黃瓜+蝦米-煮	紅絲高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐-煮
		★馬蹄條*2 馬蹄條-炸	義式烤蔬菜 白花椰+櫛瓜+馬鈴薯-烤	★花枝丸*2 花枝丸-炸	★塔香雞丁 雞肉+地瓜+九層塔-炸	★芋泥球*2 芋泥球-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	義式蔬菜湯	山藥排骨湯	剝皮辣椒雞湯	魷魚羹湯	針菇白菜湯
	甜點	QQ奶茶	冰捲	綠豆芋圓湯	布丁	黑森林蛋糕
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

※紅字之菜色代表年級夢幻餐餐點

復興實驗中學-3月餐廳午餐菜單

日期		3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9年級	8年級	7年級	10年級.校本11	雙語11.12年級
主食	特色料理	和風炊飯 白米+杏鮑菇+紅蘿蔔+雞肉	紅燒牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白	南洋椰汁咖哩雞飯 白米+雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	卡拉雞腿堡 漢堡+美生菜+卡拉雞腿排	滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干+紅蔥頭+香菇
		麻油雞麵線 麵線+高麗菜+棒腿+枸杞+老薑	韓式拌飯 白米+豬肉+豆芽+海帶芽+洋蔥+泡	鮮菇肉醬義大利麵 義大利麵+豬肉+洋蔥+玉米	叻沙雞肉酸辣麵 白麵+雞肉+豆腐+豆芽菜+九層塔	紅燒牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白
	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)	紅燒翅腿*3 翅腿-燒	★酥炸翅腿*3 翅腿-炸	蔥油雞腿排 雞腿排-燒	南瓜栗子燒雞 雞肉+南瓜+栗子-燒	檸香雞丁 雞肉-煮
		★香酥蝦排 蝦排-炸	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸烤	★金黃柳葉魚*3 柳葉魚-炸	★椒鹽魚丁 水鯊魚+地瓜-炸	★塔香魚丁 水鯊魚+九層塔-炸
		孜然肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	梅干扣肉 豬肉+白蘿蔔+梅乾菜-燒	照燒豬肉片 豬肉片+洋蔥-燒	瓜仔蒸肉 豬肉+甘脆瓜+豆薯+雞蛋-蒸	番茄燉豬肉 豬腱肉+白蘿蔔+番茄-燉
副菜	副菜 (4選2)	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬絞肉-炒	干絲銀芽 豆芽菜+干絲+黑木耳-炒	紅絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	麻婆豆腐 板豆腐-煮	鴿蛋滷米血 鴿蛋+米血-滷
		佛跳牆 豬肉+鴿蛋+白蘿蔔+芋頭+筍茸-燒	關東煮 甜不辣+米血糕+蒟蒻+白蘿蔔-煮	西芹燴蝦丸 西芹+蝦丸-燴	竹輪炒花椰 白花椰+竹輪-炒	塔香高麗炒肉末 高麗菜+豬絞肉+九層塔-炒
		金針菇燴西芹 金針菇+西芹-燴	燒賣*2 燒賣-蒸	番茄燉白菜 白菜+番茄-炒	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燒	烤地瓜*1 地瓜-烤
		★酥炸洋芋*2 馬鈴薯丸-炸	★日式炸豆腐 豆腐-炸	★酥炸洋蔥圈*3 洋蔥圈-炸	★雙色炸湯圓 紅白小湯圓+花生粉-炸	★時蔬天婦羅 南瓜+金針菇+四季豆+杏鮑菇+牛蒡-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	海芽蛋花湯	大滷湯	巧達濃湯	蘿蔔魚丸湯	麻油雞湯
	甜點	中華豆花	養樂多	米苔目甜湯	冰捲	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

※紅字之菜色代表年級夢幻餐餐點

復興實驗中學-3月餐廳午餐菜單

日期		3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級	校慶	3忠孝仁和	4年級	3愛信義平
主食	特色料理	茄汁牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白		古早味肉燥飯 白米+豬絞肉+香菇	咖哩蛋炒飯 白米+雞蛋+紅蘿蔔+青蔥	夏威夷炒飯 白米+火腿+鳳梨
		什錦炒烏龍 烏龍+肉絲+豆芽菜+香菇		日式飯捲 白米肉鬆+小黃瓜+紅蘿蔔+海苔	披薩+青醬雞肉義大利麵 義大利麵+雞肉+玉米粒	茄汁牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+小白
	固定主食	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)	腰果雞丁 雞肉+腰果-煮		★炸雞腿 雞腿-炸	麻油雞丁 雞肉+麻油+薑片-燒	柚子蜜雞 雞肉+柚子醬-燒
		檸香烤鮭 鮭魚+檸檬汁-烤		塔香魷魚圈 魷魚+杏鮑菇+九層塔-炒	★天婦羅炸蝦*3 天婦羅蝦-炸	★香酥魚片 水鯊魚-炸
		野菇燒肉 豬腿肉+杏鮑菇-燒		蜜汁燒肉 豬腿肉-燒	綠咖哩豬 豬腿肉+馬鈴薯-煮	花生滷肉 豬腿肉+花生-滷
副菜	副菜 (4選2)	玉米豆腐煲 豆腐+玉米-煮		滷味拼盤 豆干+海帶+白蘿蔔-滷	鮮筍炒肉絲 筍絲+肉絲+木耳-炒	木耳炒蛋 雞蛋+木耳+玉米-炒
		★酥炸雞丁 雞肉-炸		焗烤洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+起司-烤	麻油杏鮑菇 杏鮑菇+米血+麻油+薑-燒	★酥炸雞丁 雞肉-炸
		洋芋炒三絲 馬鈴薯+紅蘿蔔+木耳-炒		乾煸四季豆 四季豆+紅蘿蔔+豬絞肉-炒	海結福州丸 海帶結+福州丸-煮	腐皮炒白菜 大白菜+腐皮-炒
		★雙色地瓜球*4 雙色地瓜球-炸		★炸水餃*3 水餃-炸	★波浪薯條 薯條-炸	三杯馬鈴薯 馬鈴薯+紅蘿蔔+九層塔-燒
	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	結頭菜排骨湯		米苔目湯	羅宋湯	味噌豆腐湯
	甜點	布丁		小杯子蛋糕	布丁	小杯子蛋糕
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

※紅字之菜色代表年級夢幻餐餐點

復興實驗中學-3月餐廳**午餐**菜單

日期		3月31日				
午餐		週一				
	年級	5年級				
主食	特色料理	麻油雞飯 白米+老薑+杏鮑菇+雞肉				
		大阪燒炒麵 油麵+魚板絲+豬肉絲+洋蔥				
	固定主食	香Q米飯				
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	香滷翅腿*3 翅腿-滷				
		三杯魚塊 鬼頭刀+杏鮑菇+九層塔-燒				
		★橙汁豬排 里肌豬排+橙汁-炸				
副菜	副菜 (4選2)	敏豆肉燥干片 豆干+豬絞肉+敏豆-炒				
		沙茶炒寬粉 寬粉+高麗菜-炒				
		雙菇佛手瓜 佛手瓜+杏鮑菇+美白菇+紅蘿蔔-炒				
		★炸薯瓣 薯瓣-炸				
	當季綠色蔬菜	當季青菜				
湯品	鹹湯	冬瓜玉米湯				
	甜點	雙色芋圓湯				
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

※紅字之菜色代表年級夢幻餐餐點