

復興實驗中學-11月餐廳晚餐菜單

日期		11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.11年級	9年級	9.11年級	9.10.11年級	9.12年級
主食	特色料理	泡菜豆腐鍋 <small>蒸煮麵+泡菜+豆腐+大白菜+豬肉+年糕</small>	青醬雞肉義大利麵 <small>義大利麵+雞肉+玉米粒</small>	越式番茄豬肉寬粉 <small>寬粉+豬肉片+番茄+洋蔥+豆芽菜+紅蘿蔔+九層塔</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>	客家炒粿條 <small>粿條+豆芽菜+韭菜+豬肉絲</small>
		肉絲蛋炒飯 <small>白米+雞蛋+洋蔥+玉米+豬肉</small>	海南雞飯 <small>白米+雞胸肉+小黃瓜+青蔥+薑</small>	豬肉壽喜燒蓋飯(含主菜) <small>白米+豬肉+洋蔥</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(含主菜) <small>白米+雞蛋+雞肉+洋蔥</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)	★香檸雞柳條*4 <small>檸檬雞柳條-炸</small>	蜜汁烤雞腿排 <small>雞腿排-烤</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉+洋蔥-煮</small>	三杯翅腿*3 <small>翅腿-燒</small>	鹽焗雞 <small>雞胸+骨腿+小黃瓜-焗</small>
		塔香魷魚圈 <small>魷魚+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	古法蒸魚 <small>旗魚片+豬肉絲+薑絲-蒸</small>	★香酥烏魚排 <small>烏魚排-炸</small>	白醬洋芋魚塊 <small>旗魚+馬鈴薯+奶粉-炒</small>	酸菜魚 <small>旗魚片+酸菜-燒</small>
		古早味滷排 <small>豬排-滷</small>	番茄燉豬肉 <small>豬腿肉+白蘿蔔+番茄-燉</small>	照燒燉肉 <small>豬腿肉+馬鈴薯-燉</small>	紅燒肉 <small>豬腿肉+豆干丁+紅蘿蔔-炒</small>	味噌燒肉 <small>豬肉+紅蘿蔔+洋蔥+味噌-燒</small>
副菜	副菜 (4選2)	客家小炒 <small>豆干+豬肉絲+芹菜-炒</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	肉燥干片 <small>豆干+豬肉+紅蘿蔔-炒</small>	玉米炒三色 <small>玉米粒+毛豆仁+豬肉-炒</small>	滷味拼盤 <small>豆干+米血+白蘿蔔-滷</small>
		咖哩油腐粉絲煲 <small>冬粉+油豆腐-煮</small>	榨菜肉絲 <small>豬肉絲+榨菜-炒</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>	紅油抄手*3 <small>抄手-煮</small>	金沙南瓜 <small>南瓜+鹹蛋黃-炒</small>
		奶香雙花 <small>青花菜+白花椰+紅蘿蔔+奶粉-燉</small>	田園寬粉 <small>寬粉+高麗菜+豬絞肉-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	腐皮炒白菜 <small>大白菜+腐皮-炒</small>	什錦炒年糕 <small>年糕+白菜+肉絲+魚板+香菇-煮</small>
		★芝麻球*2 <small>芝麻球-炸</small>	★酥炸洋芋*2 <small>馬鈴薯丸-炸</small>	★炸薯瓣 <small>薯瓣-炸</small>	★馬蹄條*2 <small>馬蹄條-炸</small>	★麥克雞塊*3 <small>雞塊-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	肉骨茶湯	韓式黃芽湯	田園蔬菜湯	藥膳雞湯	番茄蛋花湯
	甜點	迷你鬆餅	香蒜小餐包	果醋	芋泥包	紅豆紫米湯
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

※週一及週四藍字為樓上雙主菜便當供應菜色

復興實驗中學-11月餐廳晚餐菜單

日期		11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.11年級	9年級	9.11年級	9.10.11年級	9.12年級
主食	特色料理	韓式辣拌麵 <small>油麵+小黃瓜絲+豆芽菜+豬肉絲</small>	日式炒麵 <small>油麵+豬肉絲+洋蔥+香菇+魚板絲</small>	炸醬麵 <small>油麵+豬絞肉+豆干+紅蘿蔔+小黃瓜</small>	古早味炒米粉 <small>米粉+豬肉絲+香菇+高麗菜+紅蘿蔔</small>	泡菜肉絲炒麵 <small>白油麵+大白菜+泡菜+豬肉絲</small>
		豬排三明治(含主菜) <small>吐司+豬排+美生菜</small>	肉鬆蛋炒飯 <small>白米+豬肉鬆+雞蛋+玉米粒</small>	皮蛋瘦肉粥 <small>白米+豬絞肉+皮蛋+玉米粒</small>	酸辣湯餃 <small>水餃*12+酸辣湯</small>	豬肉餡餅*4 <small>豬肉餡餅-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)	三杯雞 <small>雞肉+小黃瓜+九層塔-燒</small>	香烤翅腿*3 <small>翅腿-烤</small>	剝皮辣椒燉雞 <small>雞肉+剝皮辣椒+白蘿蔔-燉</small>	卡拉雞排 <small>卡拉雞排-炸</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>
		★金黃柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>	★蒜味魚條*3 <small>虱目魚條-炸</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-蒸烤</small>	宮保魷魚 <small>魷魚+洋蔥-燒</small>	紅燒魚 <small>鬼頭刀丁+洋蔥+紅蘿蔔-燒</small>
		梅干扣肉 <small>豬肉+白蘿蔔+梅乾菜-燒</small>	月桂葉燒肉 <small>豬腿肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒</small>	義式香料豬排 <small>里肌豬排-炸</small>	孜然肉片 <small>豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	★椒鹽排骨酥 <small>中排+豬腿肉-炸</small>
副菜	副菜 (4選2)	麻婆豆腐 <small>板豆腐+豬絞肉-燒</small>	宮保油腐 <small>油豆腐+花生+小黃瓜-炒</small>	時蔬雞絲 <small>青花椰+玉米粒+雞絲-炒</small>	螞絲蒸蛋 <small>雞蛋+螞絲-蒸</small>	蔥板豆腐 <small>豆腐+洋蔥-炒</small>
		肉羹白菜滷 <small>白菜+肉羹-滷</small>	辣炒高麗菜肉末 <small>高麗菜+豬絞肉-炒</small>	塔香甜不辣 <small>甜不辣+九層塔-炒</small>	毛豆玉米肉末 <small>豬絞肉+毛豆仁+玉米粒-炒</small>	獅子頭羹 <small>獅子頭+大白菜+木耳+紅蘿蔔-滷</small>
		三杯海茸 <small>海茸+九層塔+紅蘿蔔-炒</small>	四喜烤麩 <small>烤麩+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	香料烤蔬菜 <small>馬鈴薯+白花椰+櫛瓜-烤</small>	奶油燉白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+奶粉-燉</small>	韓式小黃瓜 <small>小黃瓜+洋蔥-炒</small>
		★薯餅*2 <small>薯餅-炸</small>	★起司球*2 <small>起司球-炸</small>	★奶香玉米餅*2 <small>玉米餅-炸</small>	★波浪薯條 <small>波浪薯條-炸</small>	★芋泥球*2 <small>芋泥球-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	冬瓜肉絲湯	巧達濃湯	蘿蔔丸片湯	酸辣湯	高麗味噌湯
	甜點	養樂多	100%果汁	奶油小餐包	地瓜芋圓湯(中華豆花)	特濃可可捲
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

※週一及週四藍字為樓上雙主菜便當供應菜色

復興實驗中學-11月餐廳晚餐菜單

日期		11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.11年級	9年級	9.11年級	9.10.11年級	9.12年級
主食	特色料理	什錦炒烏龍 <small>烏龍麵+豆芽菜+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇</small>	韓式部隊鍋(含主菜) <small>蒸煮麵+豬肉片+貢丸+鑫鑫腸+豆腐+韓式泡菜</small>	排骨酥湯麵 <small>油麵+白蘿蔔+黃豆芽+韭菜+中排+豬腱肉</small>	紅油擔擔乾麵 <small>白油麵+豆芽菜+豬肉+青江菜</small>	海芽雲吞麵 <small>餛飩*5+白油麵+小白菜+海帶芽</small>
		茄汁蛋包飯 <small>白米+玉米粒+豬肉絲+杏鮑菇+蛋皮</small>	三杯雞炒飯 <small>白米+雞肉+小黃瓜+九層塔+老薑</small>	日式飯捲 <small>白米+肉鬆+小黃瓜+紅蘿蔔+海苔</small>	總匯三明治 <small>吐司+美生菜+火腿+番茄+起司</small>	泰式打拋豬飯 <small>白米+豬絞肉+番茄+九層塔</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)	蔥油雞腿排 <small>雞腿排+青蔥-燒</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉+豆腐+豆腐乳-燒</small>	★酥炸翅腿*3 <small>翅腿-炸</small>	奶香雞丁 <small>雞丁+馬鈴薯+奶粉-燒</small>	彩椒燴雞 <small>雞肉+紅椒+黃椒-燴</small>
		★蝦捲*2 <small>蝦捲-炸</small>	泰式檸檬魚 <small>旗魚片+檸檬汁-蒸</small>	三杯魚塊 <small>鬼頭刀+杏鮑菇+九層塔-燒</small>	★香酥蝦排 <small>蝦排-炸</small>	蒜蓉魚片 <small>旗魚+蒜泥-燒</small>
		義式香料燉肉 <small>豬腱肉+馬鈴薯-燉</small>	★香酥豬排 <small>里肌豬排-炸</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉片+馬鈴薯-燉</small>	醬燒豆腐豬 <small>豬腱肉+豆腐-燒</small>	藥燉豬肉 <small>豬腱肉+白蘿蔔-燉</small>
副菜	副菜 (4選2)	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米-炒</small>	蜜汁干丁米血 <small>豆干+米血-滷</small>	泡菜炒年糕 <small>年糕+大白菜+泡菜-炒</small>	麻辣凍豆腐 <small>凍豆腐+米血-煮</small>	照燒干片 <small>豆干+洋蔥-燒</small>
		油燜冬瓜豆皮 <small>冬瓜+豆皮條-燒</small>	番茄燉白菜 <small>番茄+大白菜+燉</small>	韭香黃芽 <small>黃豆芽+韭菜-炒</small>	海結福州丸 <small>海帶結+福州丸-煮</small>	茄汁甜不辣 <small>甜不辣+洋蔥+番茄醬-炒</small>
		蒜香海根條 <small>海帶根+紅蘿蔔+大蒜-炒</small>	太陽蛋 <small>雞蛋-蒸烤</small>	胡麻花椰 <small>白花椰+青花椰-炒</small>	日式醬燒馬鈴薯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+豆干絲+紅蘿蔔-炒</small>
		★起司條*2 <small>起司條-炸</small>	★酥炸洋蔥圈*3 <small>洋蔥圈-炸</small>	★雙色炸湯圓 <small>紅白小湯圓+花生粉-炸</small>	★干貝酥*2 <small>干貝酥-炸</small>	★炸地瓜薯條 <small>地瓜薯條-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	青木瓜肉片湯	冬瓜玉米湯	榨菜肉絲湯	和風蔬菜湯	牛蒡排骨湯
	甜點	仙草蜜(優酪乳)	養樂多	布丁	冰捲	檸檬愛玉
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

※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

※週一及週四藍字為樓上雙主菜便當供應菜色

復興實驗中學-11月餐廳晚餐菜單

日期		11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.11年級	9年級	9.11年級	9.10.11年級	9.12年級
主食	特色料理	大阪燒炒麵 <small>油麵+魚板絲+豬肉絲+洋蔥</small>	味噌拉麵 <small>拉麵+玉米粒+筍乾+海帶芽+豬肉</small>	乾拌米苔目 <small>米苔目+豬肉絲+韭菜</small>	蘑菇鐵板麵 <small>油麵+豬絞肉+玉米粒+洋菇+洋蔥</small>	炒麵麵包 <small>麵包+炒麵</small>
		韓式拌飯 <small>白米+豬肉+豆芽+海帶芽+洋蔥+泡菜</small>	香酥豬排堡(含主菜) <small>漢堡+里肌豬排+美生菜</small>	台式滷肉飯 <small>白米+豆干+香菇+豬絞肉+紅蔥頭</small>	韓式泡菜炒飯 <small>白米+泡菜+豆芽菜</small>	麻油雞飯 <small>白米+老薑+杏鮑菇+雞肉</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)	五香翅腿*3 <small>翅腿-滷</small>	★美式炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	紅咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+四季豆+洋蔥-煮</small>	宮保雞丁 <small>雞胸丁+小黃瓜+花生-燒</small>	南瓜栗子燒雞 <small>雞胸丁+南瓜+栗子-燒</small>
		★椒麻魚塊 <small>水鯊魚-炸</small>	樹子蒸魚 <small>鯛魚片+破布子-蒸</small>	★酥炸魚排 <small>得利魚排-炸</small>	香烤鮭魚 <small>鮭魚-烤</small>	沙茶魚丁 <small>水鯊魚+大白菜-燒</small>
		蒜泥白肉 <small>豬肉片+蒜泥+青蔥-煮</small>	泡菜豬肉片 <small>豬肉片+泡菜+大白菜-炒</small>	瓜仔蒸肉 <small>豬肉+甘脆瓜+豆薯+豆腐+雞蛋-蒸</small>	★黑胡椒豬排 <small>里肌豬排-炸</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉片+洋蔥-燒</small>
副菜	副菜 (4選2)	時蔬烘蛋 <small>雞蛋+南瓜+櫛瓜-蒸</small>	毛豆干丁 <small>豆干+毛豆-炒</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+洋芋-炒</small>	腰果蜜汁干片 <small>豆干+腰果-炒</small>	甜蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥-炒</small>
		白玉燒海結 <small>白蘿蔔+海帶結-滷</small>	辣炒冬粉 <small>冬粉+豬絞肉+木耳-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+豬絞肉-炒</small>	海苔蛋捲*2 <small>海苔蛋捲</small>	珍珠丸*2 <small>珍珠丸-蒸</small>
		魚蛋白菜滷 <small>大白菜+魚蛋+黑木耳-滷</small>	烤地瓜 <small>冰心地瓜-烤</small>	佛跳牆 <small>豬肉+鵝蛋+白蘿蔔+芋頭+筍茸-燒</small>	翡翠玉米 <small>小黃瓜+玉米粒-炒</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜+培根-炒</small>
		★炸水餃*3 <small>水餃-炸</small>	★花枝丸*2 <small>花枝丸-炸</small>	燒賣*2 <small>燒賣-蒸</small>	★雙色地瓜球*4 <small>地瓜球-炸</small>	★山藥捲*2 <small>山藥捲-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	豬茸玉米湯	馬鈴薯濃湯	肉羹湯	泰式酸辣湯	羅宋湯
	甜點	中華愛玉	綠豆薏仁湯(果醋)	迷你鬆餅	100%果汁	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

※週一及週四藍字為樓上雙主菜便當供應菜色