復興實驗中學-3月餐廳晚餐菜單

日期		3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10.12年級	9.11.12年級	9.10.11.12年級	9.10.11.12年級	9.12年級
主食	特色料理	海南雞飯 <small>白米+雞丁+小黃瓜+青蔥</small>	野菇肉絲炊飯 <small>白米+杏鮑菇+豬肉絲</small>	韓式豬肉蓋飯 <small>白米+豬肉+豆芽+海帶芽+洋蔥+泡</small>	沙茶肉絲燴飯 <small>白飯+高麗菜+肉絲</small>	皮蛋瘦肉粥 <small>白米+豬肉+皮蛋+紅蘿蔔</small>
		星洲炒粿條 <small>粿條+豬肉絲+洋蔥</small>	古早味擔擔湯麵 <small>白油麵+青江菜+絞肉+青蔥</small>	青醬雞肉義大利麵 <small>義大利麵+雞肉+玉米粒</small>	地獄拉麵 <small>油麵+豬肉+貢丸+海芽+豆芽菜</small>	什錦蔬菜炒麵 <small>油麵+豆芽菜+高麗菜+紅蘿蔔</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)	腰果雞丁 <small>雞肉+腰果-煮</small>	★香檸雞柳條 <small>雞柳條-炸</small>	麻油雞丁 <small>雞肉+麻油+薑片-燒</small>	★唐揚雞 <small>雞肉-炸</small>	柚子蜜雞 <small>雞胸丁+柚子醬-燒</small>
		宮保魚 <small>旗魚丁-燒</small>	白醬洋芋魚塊 <small>旗魚丁+馬鈴薯-燒</small>	★香酥蝦排 <small>蝦排-炸</small>	檸香烤鯖魚 <small>鯖魚+檸檬汁-烤</small>	★泰式檸檬魚 <small>水鯊魚片+檸檬汁-炸</small>
		★香酥豬排 <small>里肌豬排-炸</small>	蒜醬豬排 <small>里肌豬排+蒜頭-燒</small>	洋芋照燒燉肉 <small>豬腿肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉</small>	台式回鍋肉 <small>豬五花片+高麗菜+蔥段-炒</small>	花生滷肉 <small>豬腿肉+花生-滷</small>
副菜	副菜 (4選2)	蜜汁乾丁米血 <small>豆干+米血-滷</small>	高麗菜炒蛋 <small>雞蛋+高麗菜-炒</small>	腰果蜜汁干片 <small>豆干+腰果-炒</small>	太陽蛋 <small>雞蛋-蒸烤</small>	凍腐燴香芹 <small>凍豆腐+西芹-炒</small>
		魚蛋白菜滷 <small>大白菜+魚蛋+黑木耳-滷</small>	蒜香海根條 <small>海根條+蒜頭-炒</small>	★日式炸牛蒡 <small>牛蒡絲-炸</small>	培根花椰 <small>白花椰+青花椰+培根-炒</small>	義式烤蔬菜 <small>馬鈴薯+白花椰+櫛瓜-烤</small>
		洋芋炒肉絲 <small>馬鈴薯+豬肉絲-炒</small>	壽喜燒豆腐 <small>豆腐+洋蔥-燒</small>	油燜冬瓜豆皮 <small>冬瓜+豆包條-燒</small>	金沙南瓜 <small>南瓜+鹹蛋黃-炒</small>	沙茶炒寬粉 <small>寬粉+高麗菜-炒</small>
		★起司球*2 <small>起司球-炸</small>	★波浪薯條 <small>薯條-炸</small>	★炸水餃*3 <small>水餃-炸</small>	★酥炸洋蔥圈*3 <small>洋蔥圈-炸</small>	★雙色地瓜球*4 <small>雙色地瓜球-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	冬瓜排骨湯	關東煮湯	高麗味噌湯	和風野菜湯	玉米濃湯
	甜點	綠豆薏仁湯	果醋	雙色芋圓湯	波士頓蛋糕	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

復興實驗中學-3月餐廳晚餐菜單

日期		3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10.12年級	9.11.12年級	9.10.11.12年級	9.10.11.12年級	9.12年級
主食	特色料理	夏威夷炒飯 <small>白米+火腿+鳳梨</small>	日式咖哩飯 <small>白米+雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	台式滷肉飯 <small>白米+豆干+香菇+絞肉+紅蔥頭</small>	奶香雞肉燉飯 <small>白米+雞肉+杏鮑菇+馬鈴薯+毛豆</small>	肉鬆蛋炒飯 <small>白米+豬肉鬆+雞蛋+玉米粒</small>
	固定主食	酸辣湯餃 <small>水餃*12+酸辣湯</small>	塔塔雞柳堡 <small>漢堡+美生菜+檸檬雞柳條+塔塔醬</small>	海芽雲吞麵 <small>餛飩*5+白油麵+小白菜+海帶芽</small>	什錦炒米粉 <small>米粉+紅蘿蔔+香菇+綠豆芽+豬肉絲</small>	越式番茄豬肉寬粉 <small>寬粉+豬肉片+洋蔥+豆芽菜+紅蘿蔔+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)	香料燉雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉</small>	★鹹酥雞 <small>雞胸丁+地瓜-炸</small>	五香翅腿*3 <small>翅腿-滷</small>	★蒜香檸檬雞 <small>雞肉+檸檬汁-炸</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉+豆腐+紅蘿蔔+豆腐乳-燒</small>
		★香酥花枝排 <small>花枝排-炸</small>	檸香烤鮭 <small>鮭魚+檸檬-烤</small>	★炸鯖魚 <small>鯖魚-炸</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-蒸烤</small>	★糖醋魚片 <small>旗魚-炸</small>
		泰式檸檬豬 <small>豬肉片+洋蔥+檸檬汁</small>	鳳梨咕咾肉 <small>豬腿+紅蘿蔔+鳳梨-燒</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉片+蒜泥+青蔥-煮</small>	橙汁豬肉 <small>豬肉+洋蔥+橙汁-煮</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉片+洋蔥-炒</small>
副菜	副菜 (4選2)	★薯餅*2 <small>薯餅-炸</small>	佛跳牆 <small>豬肉+鵝蛋+白蘿蔔+芋頭+筍茸-燒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄-炒</small>	塔香甜不辣 <small>甜不辣+九層塔-炒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+黑輪+米血-煮</small>
		三杯海茸 <small>海茸+紅蘿蔔+九層塔-炒</small>	乾煸四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+豬絞肉-炒</small>	田園肉末寬粉 <small>寬粉+玉米粒+豬絞肉+木耳-炒</small>	小黃瓜丸片 <small>小黃瓜+丸片+洋蔥-炒</small>	洋蔥奶油鮑菇 <small>杏鮑菇+洋蔥+奶粉-煮</small>
		沙茶時蔬雞絲 <small>青花椰+玉米粒+雞絲-炒</small>	紅油抄手 <small>抄手-煮</small>	紅燒杏菇塊 <small>杏鮑菇+紅蘿蔔-燒</small>	脆炒筍絲 <small>筍絲+紅蘿蔔-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+干絲+紅蘿蔔-炒</small>
		燒賣*2 <small>燒賣-蒸</small>	★日式炸豆腐 <small>豆腐-炸</small>	★炸薯瓣 <small>薯瓣-炸</small>	★雙色炸湯圓 <small>紅白小湯圓+花生粉-炸</small>	★時蔬天婦羅 <small>南瓜+金針菇+四季豆+杏鮑菇+牛蒡-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	番茄蛋花湯	韓式黃芽湯	蘿蔔貢丸湯	海芽味噌湯	藥膳雞湯
	甜點	優酪乳	紅豆紫米湯	中華豆花	地瓜米苔目	奶皇包
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-3月餐廳晚餐菜單

日期		3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10.12年級	9.11.12年級	9.10.11.12年級	9.10.11.12年級	9.12年級
主食	特色料理	親子丼飯 白米+雞蛋+雞肉+洋蔥	雞肉玉米燉飯 白米+雞肉+玉米粒+毛豆+杏鮑菇+馬鈴薯	肉絲蛋炒飯 白米+雞肉+肉絲+洋蔥	廣東粥 白米+玉米粒+絞肉+雞蛋+紅蘿蔔	茄汁肉醬燉飯 白米+豬絞肉+玉米粒+番茄醬
		紅油擔擔乾麵 白油麵+豆芽菜+豬肉+青江菜	味噌拉麵 拉麵+玉米粒+筍乾+海帶芽+豬肉	日式烏龍湯麵 烏龍麵+青江菜+豆腐+魚板+豬肉片	蘿蔔糕*2 蘿蔔糕-炸	客家炒粿條 粿條+豬肉絲+韭菜+黃豆芽+紅蘿蔔
	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)	五香雞腿 雞腿-滷	★彩椒燴雞 雞肉+紅椒+黃椒-燴	鮮茄燉雞 雞肉+番茄-燉	★酥炸翅腿*3 翅腿-炸	蜜汁雞腿 雞腿-煮
		★塔香魚丁 水鯊魚+九層塔-炸	酸湯魚 旗魚片+酸菜+白蘿蔔+青蔥-煮	清蒸豆豉鯛魚 鯛魚片+豆豉-蒸	塔香魷魚圈 魷魚+杏鮑菇+九層塔-炒	★塔塔魚條 虱目魚條+塔塔醬-炸
		豆豉蒸排骨 中排+豬腿肉+地瓜-蒸	古早味滷排 里肌豬排-滷	★京都排骨 豬腿肉+排骨+馬鈴薯-燒	茄汁肉片 豬肉片+番茄醬-炒	味噌燒肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌-燒
副菜	副菜 (4選2)	菜脯炒蛋 甜不辣+九層塔-炒	田園粉絲 粉絲+木耳+絞肉-炒	毛豆乾丁 豆干+毛豆-炒	滷蛋油腐 水煮蛋+油豆腐-滷	三色干絲 干絲+紅蘿蔔+木耳-炒
		高麗菜炒寬粉 寬粉+高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	太陽蛋 雞蛋-蒸烤	竹輪炒銀芽 竹輪片+豆芽菜+韭菜-炒	義式烤蔬菜 馬鈴薯+白花椰+櫛瓜-烤	焗烤洋芋 馬鈴薯+起司-烤
		年糕白菜滷 白菜+年糕+紅蘿蔔+黑木耳-燉	海帶三絲 海帶絲+豆干絲+紅蘿蔔-炒	高麗菜炒肉末 高麗菜+絞肉-炒	冬瓜燒毛豆 冬瓜+毛豆-燒	鹽水凍腐花椰 凍豆腐+白花椰+青花椰-煮
		★地瓜薯條 地瓜薯條-炸	★山藥捲*2 山藥捲-炸	★炸餛飩*3 餛飩-炸	★奶香玉米餅*2 玉米餅-炸	★蝦捲*1 蝦捲-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	大瓜貢丸湯	麻油肉片湯	肉羹湯	牛蒡排骨湯	玉米蛋花湯
	甜點	銀耳紅棗湯	冰捲	特濃可可捲	迷你鬆餅	豆漿紅茶
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

復興實驗中學-3月餐廳晚餐菜單

日期		3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五	
	年級	9.10.12年級	校慶	9.10.11.12年級	9.10.11.12年級	9.12年級	
主食	特色料理	義式奶油雞燜飯 <small>白米+雞肉+紅蘿蔔</small>			總匯三明治 <small>吐司+美生菜+火腿+番茄+起司</small>	三杯雞炒飯 <small>白米+雞肉+小黃瓜+九層塔+老薑</small>	包子*2 <small>菜包+肉包-蒸</small>
	固定主食	雲南紹子麵 <small>白油麵+豬絞肉+番茄+洋蔥+蔥花</small>			泡菜肉絲炒麵 <small>白油麵+大白菜+泡菜+豬肉絲</small>	青醬雞肉焗烤厚片 <small>吐司+雞丁+杏鮑菇+起司</small>	紅油炒手湯麵 <small>白油麵+炒手*5+小白菜</small>
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	香Q米飯			★卡拉雞排 <small>雞排-炸</small>	和風照燒雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燒</small>	★紅糟炸雞 <small>雞肉+紅糟-炸</small>
		韓式泡菜雞 <small>雞肉+大白菜+泡菜-煮</small>			紅燒魚 <small>鬼頭刀丁+洋蔥+紅蘿蔔-燒</small>	★橙汁魚片 <small>水鯊魚片+橙汁-炸</small>	三杯魚塊 <small>鬼頭刀+杏鮑菇+九層塔-燒</small>
		★香酥魚片 <small>水鯊魚-炸</small>			梅干扣肉 <small>豬肉+白蘿蔔+梅乾菜-燒</small>	筍乾燒肉 <small>豬腿肉+筍茸-燒</small>	醬燒豬肉片 <small>豬肉片+洋蔥-燒</small>
副菜	副菜 (4選2)	藥燉豬肉 <small>豬腿肉+白蘿蔔-燉</small>			三杯米血鮑菇 <small>米血+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	海結燒豆干 <small>海帶結+豆干-滷</small>	茄汁甜不辣 <small>甜不辣+番茄醬-炒</small>
		時蔬烘蛋 <small>雞蛋+櫛瓜+南瓜-蒸烤</small>			蛋酥白菜滷 <small>大白菜+雞蛋+紅蘿蔔-燉</small>	蒜炒敏豆 <small>敏豆+蒜頭-炒</small>	★椒鹽時蔬 <small>杏鮑菇+敏豆+地瓜-炸</small>
		西芹燴蝦丸 <small>西芹+蝦丸-燴</small>			玉米肉末 <small>玉米粒+絞肉-炒</small>	韓式年糕 <small>年糕+大白菜-炒</small>	洋蔥拌木耳 <small>洋蔥+木耳-炒</small>
		麻婆豆腐 <small>板豆腐-煮</small>			★麥克雞塊*3 <small>雞塊-炸</small>	★芋泥球*2 <small>芋泥球-炸</small>	★芝麻球*2 <small>芝麻球-炸</small>
	當季綠色蔬菜	當季青菜			當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	洋蔥濃湯			榨菜粉絲湯	肉骨茶	山藥薏仁湯
	甜點	果醋		燒仙草	奶香西米露	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

復興實驗中學-3月餐廳**晚餐**菜單

日期		3月31日				
晚餐		週一				
	年級	9.10.12年級				
主食	特色料理	豬肉餡餅*4 <small>豬肉餡餅-烤</small>				
		乾拌米苔目 <small>米苔目+韭菜+豬肉絲</small>				
	固定主食	香Q米飯				
主菜	雞魚豬料理 (3選1)	左宗棠雞 <small>雞肉+馬鈴薯-燒</small>				
		樹子蒸魚 <small>旗魚片+樹子-蒸</small>				
		★椒鹽排骨酥 <small>中排+豬腿肉-炸</small>				
副菜	副菜 (4選2)	肉羹白菜滷 <small>白菜+肉羹-煮</small>				
		海苔蛋捲*2 <small>海苔蛋捲</small>				
		起司焗烤蔬菜 <small>馬鈴薯+白花椰+櫛瓜+起司-烤</small>				
		★花枝丸*2 <small>花枝丸-炸</small>				
	當季綠色蔬菜	當季青菜				
湯品	鹹湯	酸辣湯				
	甜點	芝麻糊				
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