

## 復興實驗中學-9月餐廳晚餐菜單

日期		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	便當9.10年級	便當	便當	便當9.11年級	便當
主食	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 (雙主菜)	★韓式炸雞 <small>雞肉-炸</small>	★椒鹽魚丁 <small>水鯊魚丁+地瓜-炸</small>	★炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	★椒鹽排骨酥 <small>中排+豬腱肉-炸</small>	韓式泡菜雞 <small>雞肉+泡菜+大白菜-燒</small>
		古早味滷排 <small>里肌豬排-滷</small>	蜜汁肉片 <small>豬肉片+洋蔥-燒</small>	月桂葉燒肉 <small>豬腱肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒</small>	蒲燒鯛 <small>鯛魚片-燒</small>	★虱目魚排 <small>虱目魚排-炸</small>
副菜	副菜 (固定)	客家小炒 <small>豆干+豬肉絲+芹菜-炒</small>	時蔬烘蛋 <small>雞蛋+南瓜+櫛瓜-蒸</small>	滷豆腐海帶 <small>油豆腐+海帶結+白蘿蔔-滷</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米-炒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜+豬肉絲-炒</small>
		麻油杏鮑菇 <small>杏鮑菇+高麗菜+麻油+薑-燒</small>	三杯海茸 <small>海茸+九層塔+紅蘿蔔-炒</small>	金菇燴西芹 <small>金針菇+西洋芹+紅蘿蔔-燴</small>	韓式年糕 <small>年糕+大白菜-炒</small>	海結福州丸 <small>海帶結+福州丸-煮</small>
		★芝麻球*1 <small>芝麻球-炸</small>	★馬蹄條*1 <small>馬蹄條-炸</small>	★酥炸洋芋*1 <small>馬鈴薯丸-炸</small>	★麥克雞塊*1 <small>雞塊-炸</small>	★炸薯瓣 <small>薯瓣-炸</small>
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	甜點	100%果汁	奶皇包	養樂多	中華豆花	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

## 復興實驗中學-9月餐廳晚餐菜單

日期		9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10年級	便當	便當	便當11年級	便當
主食	特色料理	麻油雞飯 <small>白飯+雞丁+麻油+薑片</small>				
		炒麵麵包 <small>麵包+炒麵+柴魚</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)	奶香雞丁 <small>雞丁+馬鈴薯+奶粉-燒</small>		★香酥雞腿排 <small>雞腿排-炸</small>		
		★香酥烏魚排 <small>烏魚排-炸</small>	三杯魚塊 <small>鬼頭刀+杏鮑菇+九層塔-燒</small>		★橙汁魚片 <small>水鯊魚片+橙汁-炸</small>	★椒鹽虱目魚條 <small>虱目魚里肌+地瓜薯條-炸</small>
		瓜仔蒸肉 <small>豬肉+甘脆瓜+豆薯+豆腐+雞蛋-蒸</small>	★橙汁豬排 <small>里肌豬排-炸</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉+雞蛋+洋蔥-燒</small>	紅燒豬柳 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	泡菜豬肉片 <small>豬肉片+泡菜+大白菜-炒</small>
副菜	副菜 (4選2)	毛豆炒玉米 <small>毛豆+玉米粒+洋蔥-炒</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	蜜汁乾丁米血 <small>豆干+米血-滷</small>	塔香甜不辣 <small>甜不辣條+九層塔-炒</small>	竹輪炒花椰 <small>白花椰+竹輪+紅蘿蔔-炒</small>
		麻辣凍豆腐 <small>凍豆腐+米血糕-煮</small>				
		螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+絞肉-炒</small>	香料烤蔬菜 <small>馬鈴薯+白花椰+櫛瓜-烤</small>	泡菜炒年糕 <small>泡菜+大白菜+年糕-炒</small>	西芹燴蝦丸 <small>西芹+蝦丸-燴</small>	肉燥炒寬粉 <small>寬粉+豬絞肉-炒</small>
		★薯餅*2 <small>薯餅*2-炸</small>	★芋泥球*1 <small>芋泥球-炸</small>	★起司球*1 <small>起司球-炸</small>	燒賣*1 <small>燒賣-蒸</small>	★奶香玉米餅*1 <small>玉米餅-炸</small>
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	韓式辣年糕湯				
	甜點	冰捲	優酪乳	布丁	中華愛玉	奶酥小餐包
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

※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-9月餐廳晚餐菜單

日期		9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10年級	便當	便當	9.11年級	便當
主食	特色料理	夏威夷炒飯 <small>白米+火腿+鳳梨+高麗菜</small>			茄汁蛋包飯 <small>白米+玉米粒+豬肉絲+杏鮑菇+蛋皮</small>	
		酸辣湯餃 <small>水餃*12+酸辣湯</small>			紅油擔擔乾麵 <small>白油麵+豆芽菜+豬肉+青江菜</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)	宮保雞丁 <small>雞胸丁+小黃瓜+花生-燒</small>	三杯雞 <small>雞胸+骨腿+九層塔+老薑-燒</small>	★綜合鹹酥雞 <small>雞肉+四季豆+甜不辣-炸</small>	★卡拉雞腿 <small>卡拉雞腿排-炸</small>	
		★香酥蝦排 <small>蝦排-炸</small>	★茄汁燴魚片 <small>水鯊魚-燴</small>		椒麻魚塊 <small>水鯊魚-燒</small>	★塔塔魚排 <small>水鯊魚片+塔塔醬-炸</small>
		野菇燒肉 <small>豬腱肉+杏鮑菇+香菇-燒</small>		綠咖哩豬 <small>豬腱肉+馬鈴薯+洋蔥-燒</small>	泰式檸檬豬 <small>豬肉片+洋蔥+檸檬汁-炒</small>	照燒豬肉片 <small>豬肉片+洋蔥-燒</small>
副菜	副菜 (4選2)	日式蒸蛋 <small>雞蛋+魚板絲-蒸</small>	滷味拼盤 <small>豆干+米血+白蘿蔔-滷</small>	韭香黃芽 <small>黃豆芽+韭菜+豆腐條-炒</small>	竹輪燴西芹 <small>竹輪+西芹-燴</small>	腰果蜜汁乾片 <small>豆干+腰果-炒</small>
		佛跳牆 <small>豬肉+鵝蛋+白蘿蔔+芋頭+筍筍-燒</small>			獅子頭羹 <small>獅子頭+大白菜+木耳+紅蘿蔔-滷</small>	
		乾癩四季豆 <small>四季豆+豬絞肉+紅蘿蔔-炒</small>	洋芋炒三絲 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+黑木耳-炒</small>	塔香海根條 <small>海根條+九層塔-炒</small>	咖哩油腐粉絲煲 <small>冬粉+油豆腐-煮</small>	番茄燉白菜 <small>白菜+番茄-燉</small>
		★炸地瓜薯條 <small>地瓜薯條-炸</small>	★麥克雞塊*1 <small>雞塊-炸</small>	★波浪薯條 <small>波浪薯條-炸</small>	★酥炸洋蔥圈*1 <small>洋蔥圈-炸</small>	★起司條*1 <small>起司條-炸</small>
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	酸辣湯			肉骨茶湯	
	甜點	養樂多	履歷豆奶	100%果汁	香蒜小餐包	芋泥包
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

※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-9月餐廳**晚餐**菜單

日期		9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10年級	便當	便當	9.11年級	
主食	特色料理	韓式泡菜炒飯 <small>白米+泡菜+豆芽菜</small>			豬排三明治 <small>吐司+豬排+美生菜</small>	
		蘑菇鐵板麵 <small>油麵+蘑菇+絞肉+玉米粒</small>			韓式辣拌麵 <small>油麵+小黃瓜絲+豆芽菜+豬肉絲</small>	
	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)	紅咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+四季豆+洋蔥-煮</small>	★酥炸翅腿*3 <small>翅腿-炸</small>	南瓜栗子燒雞 <small>雞胸丁+南瓜+栗子-燒</small>	★塔香雞丁 <small>雞肉+甜不辣+九層塔-炸</small>	
		★金黃柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>			酸湯魚 <small>旗魚+酸菜+白蘿蔔-煮</small>	
		藥燉豬肉 <small>豬腱肉+白蘿蔔-燉</small>	醬燒豆腐豬 <small>豬腱肉+豆腐-燒</small>	★香酥豬排 <small>里肌豬排-炸</small>	蜜汁燉肉 <small>豬腱肉-燉</small>	
副菜	副菜 (4選2)	蔥板豆腐 <small>豆腐+洋蔥-炒</small>	時蔬雞絲 <small>青花椰+玉米粒+雞絲-炒</small>	客家小炒 <small>豆干+西芹+豬肉絲-炒</small>	肉羹白菜滷 <small>白菜+肉羹-滷</small>	停餐一日
		紅油抄手*3 <small>抄手-煮</small>			太陽蛋 <small>雞蛋-蒸烤</small>	
		絲瓜寬粉煲 <small>寬粉+絲瓜-煮</small>	蒜香南瓜 <small>南瓜+蒜頭-蒸</small>	韓式小黃瓜 <small>小黃瓜+洋蔥-炒</small>	日式醬燒馬鈴薯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燒</small>	
		★雙色炸湯圓 <small>紅白小湯圓+花生粉-炸</small>	★干貝酥*1 <small>干貝酥-炸</small>	★酥炸洋芋*1 <small>馬鈴薯丸-炸</small>	★雙色地瓜球*4 <small>地瓜球-炸</small>	
	當季綠色蔬菜 (必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	
湯品	鹹湯	剝皮辣椒雞湯			冬瓜肉絲湯	
	甜點	中華愛玉	果醋	優酪乳	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

※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-9月餐廳**晚餐**菜單

日期		9月29日	9月30日			
晚餐		週一	週二			
	年級		便當			
主食	固定主食	教師節放假	香Q米飯			
主菜	雞魚豬料理 (雙主菜)		椰香咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>			
			★黑胡椒豬排 <small>黑胡椒大排-炸</small>			
副菜	副菜 (固定)		宮保油腐 <small>油豆腐+花生+小黃瓜-炒</small>			
			奶香花椰 <small>白花椰+紅蘿蔔+奶粉-燉</small>			
			★炸年糕 <small>年糕-炸</small>			
			當季青菜			
湯品	甜點			奶油小餐包		
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