

臺北市私立復興實驗高級中學
幼兒園 112年10月份 教室(盒餐)午餐菜單

主食		主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量	
10/2	一	芝麻 有機飯	★香酥柳葉魚x2	肉片燒海結	鵝蛋滷味拼盤	雞茸翡翠炒金粒	有機 青菜	髮菜豆腐羹	3.1	1.2	1.0	1.0	1.6	474
10/3	二	糙米 有機飯	五香雞腿	醬燒年糕	咖哩百頁	◎鮮肉燒賣x2	有機 青菜	金針肉絲湯	3.1	1.2	1.0	1.0	1.6	474
10/4	三	◎茄汁鮪魚通心粉+蜜汁燉肉+芹香干絲+蒜香銀芽					有機 青菜	菜脯雞湯	3.1	1.2	1.0	1.0	1.6	474
10/5	四	紅藜小米 有機飯	茶香雞排	肉燥干丁	雲耳黃瓜	塔香敏豆	有機 青菜	四神湯	3.1	1.2	1.0	1.0	1.6	474
10/6	五	古早味雞肉飯+蒜泥白肉+田園寬粉+花生油腐					有機 青菜	冬瓜蛤蜊湯	3.1	1.2	1.1	1.0	1.6	476
10/9	一	*國慶日連假*												
10/10	二	*國慶日連假*												
10/11	三	白醬絞肉筆管麵+◎★黃金虱目魚排+豚肉小瓜干片+彩椒甘藍					有機 青菜	香菇豆腐羹	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
10/12	四	地瓜 有機飯	麻油翅腿x2	五香豆干	薑絲海帶根	紅豆芝麻球x2	有機 青菜	青木瓜肉片湯	3.1	1.2	1.1	1.0	1.6	476
10/13	五	沙茶肉絲炒烏龍+紅燒肉+雲耳脆筍+◎魚蛋滷味拼盤					有機 青菜	黃芽雞湯	3.1	1.2	1.0	1.0	1.6	474
10/16	一	芝麻 有機飯	蜜汁豬柳	什錦青花	雞茸油腐	蠔油炒菇菇	有機 青菜	南瓜濃湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.7	492
10/17	二	胚芽 有機飯	◎★黃金花枝排	肉片燒白菜	腰果干丁炒玉米	醬燒茄子	有機 青菜	榨菜肉絲湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
10/18	三	蔥香滷肉飯+豆瓣雞腿+木耳蒲瓜+洋蔥圈x2					有機 青菜	酸辣湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
10/19	四	紅藜燕麥有 機飯	筍干滷肉	鵝鴨蛋燴枕瓜	螞蟻上樹	肉絲龍鬚菜	有機 青菜	蓮藕雞湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
10/20	五	香菇肉絲油飯+香滷雞排+毛豆菜脯豆干+海帶三絲					有機 青菜	青木瓜燉肉湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
10/23	一	芝麻 有機飯	義式香料燒肉片	西芹炒干片	彩椒黃瓜	起司球x2	有機 青菜	玉米濃湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.7	492
10/24	二	五穀 有機飯	香滷雞腿	金菇粉絲煲	海帶黃芽	玉米筍炒花椰菜	有機 青菜	酸白菜肉片湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
10/25	三	紅醬絞肉螺旋麵+◎★金黃旗魚排+豚肉燒百頁+魚香四季豆					有機 青菜	冬瓜雞湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
10/26	四	芝麻薏仁 有機飯	薑燒豬柳	雲耳蒲瓜	佃煮鮮菇	烤章魚燒x2	有機 青菜	什錦蘿蔔糕湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
10/27	五	火腿炒飯+蔥爆雞丁+夯烤蕃薯+蒜蓉高麗菜					有機 青菜	紫菜肉絲湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
10/30	一	芝麻 有機飯	照燒肉片	鵝蛋燴玉米	關東煮	地瓜薯條x7	有機 青菜	小魚豆腐味噌湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
10/31	二	海苔香鬆有 機飯	◎★香酥魚條x2	回鍋干片	什錦大瓜	醋溜海帶根	有機 青菜	山藥燉肉湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471
第一週(10/2-10/6):雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次						*每餐附1份水果，每日供應有機青菜* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品								
第二週(10/11-10/13):雞肉1次、豬肉1次、海鮮1次						▲豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造▲ ▲豬肉、雞肉、牛肉原產地：台灣▲								
第三週(10/16-10/20):雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次														
第四週(10/23-10/27):雞肉2次、豬肉2次、海鮮1次														
第五週(10/30-10/31):雞肉0次、豬肉1次、海鮮1次														
承辦廠商:宏遠食品股份有限公司 HACCP第168號優良廠商 地址:新北市五股區五權路54號 服務電話:(02)8772-8951 營養師:朱家正(營養字第010475號)														