

臺北市私立復興實驗高級中學

承辦廠商:宏達食品股份有限公司 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)

1-2年級 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	4.6	2.3	1.5	1.0	1.8	673	
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	4.4	2.1	1.6	1.0	1.5	633	
10/4	三	◎茄汁鮭魚通心粉+蜜汁燉肉+芹香干絲+蒜香銀芽					有機青菜	菜脯雞湯	4.6	2.3	1.5	1.0	1.8	673	
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	4.4	2.1	1.6	1.0	1.5	633	
10/6	五	古早味雞肉飯+蒜泥白肉+田園寬粉+花生油腐+【壽桃】					有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	4.6	2.0	1.5	1.0	1.5	637	
10/9	一	*國慶日連假*													
10/10	二														
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	QQ圓豆花	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
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	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	青木瓜排骨湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
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	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
10/24	二	五穀有機飯	八角滷雞腿	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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
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	紅豆紫米小湯圓	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
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	4.7	2.2	1.5	1.0	2.4	700	
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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
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	山藥排骨湯	4.6	2.3	1.5	1.0	1.8	673	
豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造					▲豬肉、牛肉原產地: 台灣▲										
每餐附1份水果, 每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味							★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品								