

臺北市私立復興實驗高級中學

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)2771-5859 #400
 營養師:朱家正(營養字第010475號)



113年05月份 餐廳午餐菜單

日期	星期	下餐廳	中式菜碼	全數					特色料理	全數					麵食	全數				
				全數	蛋蛋	蔬菜	海產	熱量		全數	蛋蛋	蔬菜	海產	熱量		全數	蛋蛋	蔬菜	海產	熱量
5/1	三	三愛	月桂葉雞腿(雞腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	白醬絞肉螺旋麵 ★糖醋魚丁	4.3	2.5	2.0	2.0	689	小籠湯包x10 馬鈴薯燉肉	5.1	2.1	2.1	2.0	717
5/2	四	五忠孝仁	蔥燒肉柳(豬柳)	5.5	2.5	2.0	2.3	786	青醬豬肉焗烤飯 燒烤雞腿排	4.5	2.5	2.0	2.3	701	清燉牛肉麵	5.3	2.1	2.2	2.1	738
5/3	五	四愛信	三杯雞(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎起司豬排堡 (★◎起司豬排)	4.3	2.5	2.0	2.0	689	味噌豬肉拉麵 蒲燒鯛魚	5.1	2.1	2.1	2.0	717
5/6	一	六愛信義	★◎香酥虱目魚排(虱目魚排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎鮮肉肉圓x5 醬爆雞丁	4.3	2.5	2.0	2.0	689	蔥燒牛肉麵	5.1	2.1	2.1	2.0	717
5/7	二	四六和平	香烤翅小腿x3(翅小腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	茄汁蛋皮蓋飯 豆豉蒸魚片	4.3	2.5	2.0	2.0	689	黃金蛋味噌拉麵 ★◎日式豬排	5.1	2.1	2.1	2.0	717
5/8	三	三忠孝仁	蒜泥燒肉片(豬肉片)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	奶油豚肉焗烤飯 照燒地瓜雞	4.5	2.3	2.0	2.3	701	蔥燒牛肉麵	5.3	2.1	2.2	2.1	738
5/9	四	五愛信義	茶香雞腿(雞腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎香酥花枝排堡 (香酥花枝排)	4.6	2.5	2.2	2.1	719	什錦豬肉鍋燒意麵 豆瓣豬柳	5.0	2.1	2.0	2.1	712
5/10	五	四忠孝仁	茄汁燉肉(豬腿肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	鳳梨火腿炒飯 香烤翅腿x3	5.5	2.5	2.0	2.5	803	番茄牛肉麵	5.2	2.1	2.0	2.2	731
5/13	一	六忠孝仁	薑燒豬柳(豬肉柳)	5.6	2.1	2.0	2.3	763	日式蛋皮蓋飯 照燒雞腿	5.4	2.4	2.2	2.3	777	清燉牛肉麵	5.4	2.3	2.0	2.0	751
5/14	二	三五和平	沙茶雞丁(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎轟炸蝦排堡 (轟炸蝦排)	5.2	2.4	2.3	2.2	761	什錦豬肉鍋燒意麵 八角滷肉	5.3	2.5	2.0	2.0	759
5/15	三	三愛信義	★黃金柳葉魚x3(柳葉魚)	5.6	2.2	1.6	2.0	747	◎清蒸肉圓x5 蔥爆雞柳	5.4	2.2	2.6	2.5	781	蔥燒牛肉麵	5.2	2.4	2.3	2.5	774
5/16	四	五忠孝仁	義式香料燒肉片(豬肉片)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎燒烤雞腿堡 燒烤雞腿排	5.4	2.2	2.6	2.5	781	什錦豬肉雞絲麵 ★◎香酥虱目魚排	5.4	2.2	2.6	2.5	781
5/17	五	四愛信義	紅燒翅小腿x3(翅小腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	◎白醬鮭魚焗烤飯 蜜汁豬柳	5.4	2.2	2.6	2.5	781	小籠湯包x10 五味醬拌魚丁	5.4	2.2	2.6	2.5	781
5/20	一	六愛信義	八角滷腿肉(豬腿肉丁)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	日式蛋皮蓋飯 ★◎香炸魚條x3	5.4	2.0	2.6	2.5	766	鮮肉水餃x10 柴魚雞丁	5.4	2.2	2.6	2.5	781
5/21	二	四六和平	★◎香酥旗魚排(旗魚排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	白醬絞肉義大利麵 醬烤翅腿x3	5.4	2.5	2.5	2.2	772	清燉牛肉麵	5.5	2.2	2.6	2.5	788
5/22	三	三忠孝仁	香滷雞腿(雞腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎起司豬排堡 (起司豬排)	5.4	2.2	2.4	2.5	776	大油湯餃x10 ★脆皮魚丁	5.4	2.2	2.6	2.3	772
5/23	四	五愛信義	咖喱豬柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	清蒜豬肉義大利麵 香烤雞排	5.3	2.2	2.6	2.5	774	番茄牛肉麵	5.5	2.2	2.6	2.5	788
5/24	五	四忠孝	腰果雞丁(雞骨腿丁+雞清肉丁)	5.5	2.3	2.1	2.3	774	★◎日式豬排堡 (日式豬排)	5.4	2.2	2.2	2.5	771	什錦豬肉鍋燒意麵 ★◎黃金蝦排	5.4	2.2	2.5	2.5	778
5/27	一	六忠孝仁	照燒肉片(豬肉片)	5.6	2.3	2.0	2.3	778	◎鮮肉肉圓x5 甜蔥魚丁	5.4	2.2	2.6	2.5	781	什錦豬肉雞絲麵 芝香雞腿	5.4	2.2	2.4	2.5	776
5/28	二	三五和平	三杯翅小腿x3(翅小腿)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	日式蛋皮蓋飯 馬鈴薯燉肉	5.2	2.3	2.6	2.5	774	蔥燒牛肉麵	5.4	2.2	2.6	2.4	776
5/29	三	三愛信義	京醬豬柳(豬肉柳)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	★◎轟炸蝦排堡 (轟炸蝦排)	5.5	2.2	2.6	2.5	788	什錦豬肉鍋燒意麵 蔥燒雞丁	5.2	2.2	2.6	2.5	767
5/30	四	五忠孝仁	孜然烤雞排(雞排)	5.3	2.5	2.0	2.3	772	白醬豬肉義大利麵 ★◎黃金柳葉魚x3	5.4	2.2	2.4	2.5	776	大油湯餃x10 桔醬魚丁	5.5	2.2	2.4	2.3	774
5/31	五	四愛信義	月桂葉燉肉(豬腿肉丁)	5.5	2.3	2.1	2.3	774	日式蛋皮蓋飯 塔香雞丁	5.5	2.0	2.3	2.5	765	清燉牛肉麵	5.1	2.4	2.3	2.0	745

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, 每日供應有機青菜搭配蒜頭、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