

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)

1-2年級 113年05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
5/1	三	白醬絞肉螺旋麵+月桂葉雞腿+香菇干丁+蒜香四季豆					有機青菜	羅宋湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
		螺旋麵+洋葱+豬絞肉+玉米+毛豆+紅蘿蔔+奶油+奶粉-煮	雞腿+月桂葉-油	豆干丁+香菇+紅蘿蔔-煮	四季豆+紅甜椒+黃甜椒+絞蒜-炒	白菜+豬肉絲+番茄+西芹								
5/2	四	胚芽紫米有機飯	蔥燒肉柳	古早味蒸蛋	雲耳玉菜	◎原味雞塊	有機青菜	枕瓜雞湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
		有機米+紫米+胚芽米	豬肉柳+洋葱+蔥段-燒	雞蛋+油蔥酥-蒸	高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	雞塊-過油		冬瓜+雞骨腿丁						
5/3	五	香菇肉絲油飯+三杯雞+芹香甜不辣+枸杞絲瓜					有機青菜	四神湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
		白米+豬肉絲+香菇+紅蔥頭+油蔥酥+蝦米-蒸	雞清肉丁+杏鮑菇+九層塔+麻油-煮	甜不辣+洋葱+芹菜+紅蘿蔔-煮	絲瓜+木耳+枸杞-煮	豬排骨丁+山藥+洋芋+蔥仁+蓮子								
5/6	一	芝麻有機飯	★◎香酥虱目魚排	肉片燒油腐	彩椒炒菇	蒜蓉花椰	有機青菜	玉米濃湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
		有機米+黑芝麻	虱目魚排-炸	油豆腐+肉片+紅蘿蔔-燒	金針菇+金滑菇+紅甜椒+香菇-煮	綠花椰+白花椰+絞蒜-煮		玉米+洋芋+奶粉+奶油						
5/7	二	紅藜有機飯	香烤翅小腿	開陽白菜	紅絲炒蛋	醬爆茄子	有機青菜	青木瓜肉片湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
		有機米+紅藜	翅小腿-烤	白菜+香菇+櫻米-炒	雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-煮	茄子+杏鮑菇-燒		青木瓜+豬肉片						
5/8	三	柴魚肉絲炒烏龍+蒜泥燒肉片+芹香豆包絲+◎鮮肉燒賣					有機青菜	薑絲蚵仔湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
		烏龍麵+白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+柴魚-炒	豬肉片+洋葱+蒜泥-燒	豆包絲+豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔-煮	燒賣-蒸	蚵+薑絲								
5/9	四	薏仁燕麥有機飯	茶香雞腿	小魚蒸蛋	螞蟻上樹	薑絲海帶根	有機青菜	鮮筍排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
		有機米+燕麥+薏仁	雞腿+紅茶包-煮	雞蛋+吻仔魚-蒸	高麗菜+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔-煮	海帶根+金針菇+薑絲-炒		竹筍+豬排骨丁						
5/10	五	鳳梨火腿炒飯+茄汁嫩肉+蜂蜜蛋糕+蜜汁豆腸					有機青菜	塔香銀絲雞湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
		白米+洋葱+豬絞肉+火腿+鳳梨-煮	豬腿肉丁+洋葱+番茄醬-燉	蜂蜜蛋糕	豆腐+白芝麻-煮	蘿蔔+雞骨腿丁+九層塔								
5/13	一	芝麻有機飯	薑燒豬柳	雲耳高麗菜	豆瓣干片	針菇敏豆	有機青菜	小魚味噌豆腐湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
		有機米+黑芝麻	豬肉柳+杏鮑菇+薑泥-燒	高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	干片+洋葱+豆瓣醬-煮	敏豆+金針菇+香菇-煮		豆腐+味噌+小魚干						
5/14	二	五穀有機飯	沙茶雞丁	甜椒黃瓜	田園金粒	月桂葉油蛋	有機青菜	榨菜肉絲湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
		有機米+五穀米	雞清肉丁+蘿蔔+沙茶-燒	黃瓜+紅甜椒+黃甜椒-煮	玉米粒+洋葱+紅蘿蔔-炒	白煮蛋+杏鮑菇+月桂葉-油		榨菜+豬肉絲						
5/15	三	紅醬肉蓉筆管麵+★黃金柳葉魚+豚肉燒百頁+什錦冬瓜					有機青菜	雙圓甜湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
		筆管麵+洋葱+豬絞肉+玉米+毛豆+番茄+番茄醬-煮	柳葉魚-炸	百頁豆腐+肉片+紅蘿蔔-煮	冬瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	地瓜圓+芋圓								
5/16	四	芝麻小米有機飯	義式香料燒肉片	翡翠蒸蛋	鮮炒脆筍	紅豆金粟	有機青菜	洋芋濃湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
		有機米+小米+黑芝麻	豬肉片+洋葱+義大利香料-燒	雞蛋+毛豆-蒸	竹筍+蔥段-炒	紅豆金粟-過油		洋芋+玉米+奶粉+奶油						
5/17	五	◎上海菜飯+紅燒翅小腿+田園寬粉+杏菇干丁					有機青菜	玉米排骨湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
		白米+洋葱+豬絞肉+玉米+青菜+培根+香菇-煮	翅小腿-燒	白菜+寬粉+木耳+紅蘿蔔-煮	干丁+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	蘿蔔+豬排骨丁+玉米+紅蘿蔔								
5/20	一	芝麻有機飯	八角滷腱肉	甜蔥馬鈴薯	◎蝦球燴黃瓜	蠔油炒菇	有機青菜	紫菜蛋花湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
		有機米+黑芝麻	豬腿肉丁+蘿蔔+紅蘿蔔+八角-油	洋芋+洋葱+紅蘿蔔-煮	黃瓜+木耳+蝦球-煮	金針菇+杏鮑菇+蠔油-炒		雞蛋+紫菜						
5/21	二	薏仁有機飯	★◎香酥旗魚排	肉片炒花椰	菜脯蛋	白菜滷	有機青菜	香菇雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
		有機米+薏仁	旗魚排-炸	花椰菜+白花菜+肉片-煮	雞蛋+洋葱+菜脯-炒	白菜+木耳+紅蘿蔔-油		蘿蔔+雞骨腿丁+香菇						
5/22	三	榨醬干丁炒麵+香滷雞腿+豆薯炒玉米+醬爆油腐					有機青菜	金針肉絲湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
		麵條+干丁+豬絞肉+紅蘿蔔+小黃瓜+甜麵醬+紅蔥頭-炒	雞腿-油	玉米+豆薯+紅蘿蔔-炒	油豆腐+杏鮑菇-煮	豬肉絲+金針								
5/23	四	糙米有機飯	咖哩豬柳	蝦米炒高麗菜	什錦豆包絲	紅豆芝麻球	有機青菜	南瓜濃湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676
		有機米+糙米	豬柳+洋葱+咖哩粉-煮	高麗菜+木耳+蝦米-煮	豆包絲+豆芽菜+紅蘿蔔-煮	芝麻球-過油		南瓜+玉米+奶粉+奶油						
5/24	五	蔥燒肉燥飯+腰果雞丁+什錦炒年糕+針菇絲瓜					有機青菜	牛蒡肉片湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690
		白飯+干丁+豬絞肉+紅蔥頭+蔥花-煮	雞清肉丁+杏鮑菇+腰果-煮	白米+年糕+香菇-煮	絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	蘿蔔+豬肉片+牛蒡								
5/27	一	芝麻有機飯	照燒肉片	四季干絲	夯烤番薯	麻油杏鮑菇	有機青菜	海芽味噌豆腐湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660
		有機米+黑芝麻	豬肉片+洋葱+味淋-燒	四季豆+豆干絲+香菇-炒	地瓜-烤	杏鮑菇+蘿蔔+麻油-煮		豆腐+海帶芽+味噌						
5/28	二	海苔香鬆有機飯	三杯翅小腿	玉米蒸蛋	鮮燴蒲瓜	彩椒筍片	有機青菜	枸杞銀耳甜湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663
		有機米+海鹽香鬆	翅小腿+麻油+九層塔-烤	雞蛋+玉米-蒸	蒲瓜+紅蘿蔔+香菇-煮	筍片+紅甜椒+黃甜椒-煮		白木耳+枸杞						
5/29	三	客家肉絲炒麵+★◎轟炸蝦排+豬肉干片+芽菜三絲					有機青菜	菜頭排骨湯	4.6	2.3	1.5	1.0	1.8	673
		麵條+高麗菜+豬肉絲+香菇+韭菜+紅蔥頭+蝦米-炒	蝦排-炸	豆干片+豬肉片+紅蘿蔔-煮	豆芽菜+木耳+紅蘿蔔-煮	白蘿蔔+豬排骨丁								
5/30	四	紅藜小米有機飯	孜然烤雞排	芋香白菜滷	◎魚板炒蛋	薑絲海帶根	有機青菜	冬瓜蛤蚧湯	4.9	2.1	1.6	1.0	2.0	691
		有機米+紅藜+小米	雞腿排+孜然-烤	白菜+芋頭+木耳-煮	雞蛋+洋葱+魚板-炒	海帶根+金針菇+薑絲-炒		冬瓜+蛤蚧+薑絲						
5/31	五	咖哩雞絞肉飯+月桂葉嫩肉+鮮蔬粉絲+焗烤花椰					有機青菜	洋芋雞湯	4.7	2.2	1.5	1.0	2.4	700
		白米+洋葱+雞絞肉+玉米粒+咖哩粉-煮	豬腿肉丁+蘿蔔+月桂葉-燉	高麗菜+冬粉+木耳+紅蘿蔔-煮	花椰菜+紅甜椒+黃甜椒+起司+奶粉+奶油-烤	洋芋+雞骨腿丁								
*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									