

臺北市私立復興實驗高級中學
 幼兒園 113年6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	油類	熱量	
6/3	一	芝麻有機飯	★椒鹽柳葉魚x2	杏菇油腐	肉片燒白菜	◎鮮肉燒賣x2	有機青菜	金針肉絲湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471	
		有機米+黑芝麻	柳葉魚-炸	油豆腐+杏鮑菇+蔥花-煮	大白菜+肉片+紅蘿蔔-煮	燒賣-蒸		金針+金針菇+豬肉絲							
6/4	二	紫米有機飯	蔥爆肉片	雙色花椰	◎咖哩魚蛋馬鈴薯	椒鹽四季豆	有機青菜	番茄豆腐湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471	
		有機米+紫米	豬肉片+洋蔥+蔥段-燒	青花菜+白花菜-炒	魚蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	四季豆+紅蘿蔔-過油		豆腐+番茄+芹菜							
6/5	三	烏龍麵+白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+柴魚-炒				雞腿-滷	豆包絲+木耳+紅甜椒-煮	海帶絲+竹筍-煮	有機青菜	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
		古早味滷肉飯+腰果雞丁+芹香干片+芽菜三絲				雞清肉丁+杏鮑菇+腰果-煮	豆干片+木耳+芹菜-炒	豆芽菜+香菇+紅蘿蔔-炒							
6/6	四	小米芝麻有機飯	壽喜燒豬柳	香菇蒸蛋	針菇扁蒲	夯烤地瓜	有機青菜	白玉雞湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471	
		有機米+黑芝麻+小米	豬肉柳+洋蔥-燒	雞蛋+香菇-蒸	扁蒲+金針菇+木耳-煮	地瓜-烤		蘿蔔+雞清肉丁							
6/7	五	白米+干丁+豬絞肉+紅蔥頭+蔥花-煮				雞清肉丁+杏鮑菇+腰果-煮	豆干片+木耳+芹菜-炒	豆芽菜+香菇+紅蘿蔔-炒	有機青菜	3.1	1.4	1.0	1.0	1.7	492
		白醬絞肉螺旋麵+★◎香酥花枝排+豚肉燒百頁+杏菇玉筍				花枝排-炸	百頁豆腐+豬肉片-煮	玉米筍+杏鮑菇-煮							
6/10	一	端午節放假一天													
6/11	二	芝麻有機飯	五香滷肉	螞蟻上樹	鮮炒干絲	金粒絲瓜	有機青菜	蘿蔔豆腐味噌湯	3.0	1.3	1.1	1.0	1.5	471	
		有機米+黑芝麻	豬蹄肉丁+蘿蔔+五香粉-滷	高麗菜+冬粉+豬絞肉+蔥花-煮	豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	絲瓜+玉米-炒		豆腐+蘿蔔+味噌							
6/12	三	白醬絞肉螺旋麵+★◎香酥花枝排+豚肉燒百頁+杏菇玉筍				花枝排-炸	百頁豆腐+豬肉片-煮	玉米筍+杏鮑菇-煮	有機青菜	3.2	1.4	1.0	1.0	1.6	495
		螺旋麵+洋蔥+豬絞肉+玉米+毛豆+紅蘿蔔+奶油+奶粉-煮				花枝排-炸	百頁豆腐+豬肉片-煮	玉米筍+杏鮑菇-煮							
6/13	四	畢業餐會													
6/14	五	畢業典禮													
第一週(): 雞肉次、豬肉次、海鮮次						*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(): 雞肉次、豬肉次、海鮮次						▲豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造▲									
第三週(): 雞肉次、豬肉次、海鮮次															
第四週(): 雞肉次、豬肉次、海鮮次															
第五週(): 雞肉次、豬肉次、海鮮次															
						▲豬肉、雞肉、牛肉原產地: 台灣▲									
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)															