

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	油脂	熱量	
6/3	一	芝麻有機飯	★椒鹽柳葉魚×2	杏菇油腐	肉片燒白菜	◎鮮肉燒賣×2	有機青菜	金針肉絲湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
		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	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
		有機米+紫米	豬肉片+洋葱+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	柴魚肉絲炒烏龍+照燒雞腿+什錦豆包絲+竹筍炒海帶絲					有機青菜	玉米排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
		烏龍麵+白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+柴魚-炒	雞腿-油	豆包絲+木耳+紅甜椒-煮	海帶絲+竹筍-煮	蘿蔔+豬排骨丁+玉米段+紅蘿蔔									
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	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
		有機米+黑芝麻+小米	豬肉柳+洋葱-燒	雞蛋+香菇-蒸	扁蒲+金針菇+木耳-煮	地瓜-烤		蘿蔔+雞骨腿丁							
6/7	五	端午肉粽+腰果雞丁+芹香干片+芽菜三絲					有機青菜	紫菜蛋花湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
		哩七碗肉粽-蒸	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	雞蛋+紫菜									
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	芋圓小湯圓	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
		有機米+黑芝麻	豬腿肉丁+蘿蔔+五香粉-油	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		小湯圓+芋圓							
6/12	三	白醬絞肉螺旋麵+★◎香酥花枝排+豚肉燒百頁+杏菇玉筍					有機青菜	羅宋湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
		螺旋麵+洋葱+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	白菜+番茄+芹菜									
6/13	四	紫米薏仁有機飯	紅燒雞丁	◎蟬絲炒蛋	彩椒玉菜	紅豆金粟	有機青菜	榨菜肉絲湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
		有機米+紫米+薏仁	雞清肉丁+杏鮑菇-燒	雞蛋+洋葱+蟬絲-炒	玉菜+紅甜椒+黃甜椒-煮	紅豆金粟-過油		肉絲+榨菜							
6/14	五	夏威夷炒飯+義式嫩肉+奶油小餐包+佃煮針菇					有機青菜	玉米濃湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
		白米+洋葱+豬絞肉+玉米+毛豆+鳳梨+番茄+番茄醬-炒	豬腿肉丁+洋葱+義式香料-煎	奶油小餐包	金針菇+杏鮑菇+香菇-煮	玉米+奶粉+奶油									
6/17	一	芝麻有機飯	★◎香酥虱目魚排	肉片炒花椰	玉米蒸蛋	香菇洋芋	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	虱目魚排-炸	青花菜+白花菜+豬肉片+紅蘿蔔-炒	雞蛋+玉米-蒸	洋芋+香菇+紅蘿蔔-煮		豆腐+味噌+海帶芽							
6/18	二	燕麥有機飯	脆皮雞排	沙茶肉燥干丁	鮮燴筍片	開陽蒲瓜	有機青菜	番茄時蔬肉片湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
		有機米+燕麥	雞排-過油	干丁+杏鮑菇+豬絞肉+沙茶醬-煮	竹筍+紅蘿蔔+香菇-煮	蒲瓜+木耳+蝦米-煮		白菜+豬肉片+番茄							
6/19	三	咖哩雞肉炒麵+柴魚燒肉片+豆瓣豆腐+鹹蛋芋泥球					有機青菜	黃芽雞湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
		麵條+高麗菜+雞絞肉+洋葱+紅蘿蔔+咖哩-炒	豬肉片+杏鮑菇+柴魚-煮	油豆腐+蘿蔔+豆瓣醬-煮	鹹蛋芋泥球-過油	黃豆芽+雞骨腿丁									
6/20	四	紅藜小米有機飯	三杯雞	馬鈴薯炒蛋	香菇大瓜	木耳炒條豆	有機青菜	紫菜肉絲湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
		有機米+紅藜+小米	雞清肉丁+杏鮑菇+麻油+絞蒜+九層塔-煮	雞蛋+馬鈴薯-炒	黃瓜+香菇+紅蘿蔔-煮	綠豆+木耳-炒		肉絲+紫菜							
6/21	五	香菇肉絲油飯+紅燒肉+豆薯炒玉米+腐皮白菜					有機青菜	黃金蚬仔湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
		白米+糯米+豬肉絲+香菇+紅蔥頭+油蔥酥+蝦米-蒸	豬腿肉丁+蘿蔔+蔥段-煮	玉米粒+豆薯+紅蘿蔔-炒	白菜+豆包絲+木耳-煮	蚬+薑絲									
6/24	一	芝麻有機飯	薑汁燒肉	蒜蓉炒甘藍	古早味蒸蛋	沙茶海茸	有機青菜	大滷湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
		有機米+黑芝麻	豬肉片+洋葱+薑泥-燒	甘藍+香菇+蒜蓉-炒	雞蛋+油蔥酥-蒸	海帶茸+紅蘿蔔+沙茶-煮		豆腐+金針菇+木耳+竹筍+紅蘿蔔							
6/25	二	地瓜有機飯	香烤鯛魚	彩椒甜不辣	回鍋干片	蠔油菇菇	有機青菜	竹筍排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
		有機米+地瓜	鯛魚-烤	甜不辣+洋葱+紅甜椒-煮	豆干片+高麗菜+豬肉片+豆瓣醬-煮	金針菇+杏鮑菇+香菇+蠔油-煮		竹筍+豬排骨丁							
6/26	三	紅藜薏仁有機飯	香酥雞排	◎板絲炒蛋	田園寬粉	醬燒茄子	有機青菜	青木瓜肉片湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
		有機米+紅藜+薏仁	雞排-過油	雞蛋+洋葱+板絲-炒	白菜+寬粉+木耳+紅蘿蔔-煮	茄子+杏鮑菇-煮		青木瓜+豬肉片							
6/27	四	茄汁肉醬筆管麵+★◎起司豬排+蜜汁干丁+時蔬玉筍					有機青菜	綠豆薏仁湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
		筆管麵+洋葱+豬絞肉+玉米+番茄+番茄醬-煮	起司豬排-炸	豆干丁+紅蘿蔔+白芝麻-煮	玉米筍+杏鮑菇+香菇-煮	綠豆+薏仁									
6/28	五	結業式													

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