

臺北市私立復興實驗高級中學附設幼稚園99年9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	五穀根 莖類 (份)	蛋豆魚 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	熱量(仟卡)
8/30	一	白米飯	香菇百頁	三杯海草	黃瓜玉米筍	香鬆蒸蛋	青菜	田園蔬菜湯	2.8	2.6	1.0	0.8	0.9	498.9
8/31	二	糙米飯	蔥燒雞腿	芙蓉滑蛋	涼拌海帶絲	客家小炒	青菜	山藥蓮子湯	2.8	2.4	1.2	0.8	1.0	493.4
9/1	三	白米飯	冰糖肋小排	絲瓜蛤蠣	茶香風味蛋	開陽高麗菜	青菜	葫瓜排骨湯	2.9	2.4	1.0	0.8	0.9	490.7
9/2	四	紫米飯	客家梅干肉	薑絲小捲	香菜黑豆干	甘藍炒培根	青菜	蘿蔔雞湯	2.8	2.4	1.2	0.8	1.0	493.4
9/3	五	彩椒蝦仁寬扁麵 義大利肉丸 橄欖油拌鮮芹 魚香烘蛋 青菜 西西里濃湯							2.9	2.3	1.1	0.8	0.9	485.7
9/6	一	小米飯	黑豆蔘油排骨	草菇燒冬瓜	肉絲小炒	雪菜拌腐皮	青菜	紫菜蛋花湯	2.8	2.2	1.1	0.8	0.8	466.9
9/7	二	白米飯	香酥龍鱈魚	油腐鑲肉	百菇嫩玉筍	豆芽拌春雨	青菜	冬瓜蛤蠣湯	3.0	2.3	1.0	0.8	1.0	494.5
9/8	三	糙米飯	元氣蕃茄燉雞	木須肉絲	香椿嫩豆腐	魚香海草	青菜	冬瓜薏仁湯	2.9	2.4	1.2	0.8	1.0	500.2
9/9	四	白米飯	腐乳豬排	牛蒡炒肉絲	DHA鮭魚蛋	鮮芹杏鮑菇	青菜	豆腐味噌湯	2.9	2.3	1.1	0.8	0.9	485.7
9/10	五	蛋汁蝦仁炒飯 迷迭烤雞腿 彩椒四季豆 魚香茄子 青菜 南瓜牛奶濃湯							3.0	2.3	1.0	0.8	1.0	494.5
9/13	一	香鬆飯	什錦炒菇	金砂豆腐	三色洋芋絲	冬粉白菜	青菜	大黃瓜湯	2.8	2.2	1.2	0.8	0.8	469.4
9/14	二	白米飯	旺來鮮魚片	筍丁肉燥	健康滷蛋	蝦米瓢瓜	青菜	榨菜肉絲湯	2.9	2.4	1.1	0.8	0.9	493.2
9/15	三	紫米飯	可樂雞排	鳳梨肉片	家常豆腐	海味三絲	青菜	羅宋湯	2.8	2.2	1.3	0.8	0.9	476.4
9/16	四	白米飯	紅麴鮑菇肉片	蕃茄蛋豆腐	大根海結滷	白菜魷魚	青菜	鮮筍雞湯	2.7	2.5	1.0	0.8	0.9	484.6
9/17	五	什錦炒麵 咖哩醬佐豬里肌 蒜味奶油炒菇 黃瓜素雞 青菜 台式赤肉羹							2.8	2.3	1.1	0.8	1.0	483.4
9/20	一	薏仁飯	香酥時魚	瘦肉粉絲煲	薑絲海帶根	豆瓣竹筍	青菜	玉米排骨湯	2.9	2.5	1.1	0.8	1.0	505.2
9/21	二	五穀飯	油燻雞翅	四季豆肉絲	古味白菜滷	百菇黃瓜	青菜	海芽味噌湯	2.7	2.5	1.2	0.8	1.0	494.1
9/22	三	中 秋 節 放 假 一 天												
9/23	四	白米飯	奮起湖排骨	珍珠玉米	芝麻拌長豆	一口香腸	青菜	青木瓜雞湯	2.8	2.5	1.1	0.8	0.9	493.9
9/24	五	廣東皮蛋瘦肉粥 香烤雞腿 西芹袖珍菇 豆醬筍子 青菜 雜糧饅頭							2.9	2.3	1.1	0.8	0.8	481.2
9/27	一	白米飯	家常豆腐	滷味拼盤	香菇茼蒿	蕃茄炒蛋	青菜	玉米濃湯	2.7	2.5	1.2	0.8	1.0	494.1
9/28	二	燕麥飯	蒲燒鯛魚	韓式拌豆芽	客家燻筍	三色玉米	青菜	香菇雞湯	2.8	2.5	1.1	0.8	0.9	493.9
9/29	三	白米飯	椰香咖哩雞	小魚豆干	金菇炒肉絲	碳烤黑輪	青菜	酸辣湯	2.9	2.3	1.1	0.8	0.8	481.2
9/30	四	紫米飯	豆豉蒸排骨	綜合關東煮	牛奶蒸蛋	芹菜炒豆干	青菜	四神湯	3.0	2.1	1.0	0.8	1.0	479.5

*每日備有新鮮水果一份