



士 福 盒 餐

中山國小 學生喜愛健康盒餐菜單(100年08、09月)

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			熱 量	
8/30	二	香Q白飯	卡拉雞腿堡	玉米肉蓉	銀芽三絲 <small>豆芽、韭菜、魷蘿蔔</small>	家常豆腐	新鮮時蔬	
9/1	四	糙米飯	三杯雞丁	哨子豆腐	三色炒蛋	清炒高麗	新鮮時蔬	
2	五	香Q白飯	黑胡椒豬排	豆瓣干片	碗豆拌玉筍	魚板蒸蛋	新鮮時蔬	
5	一	PIZZA+醃醃雞丁 +回鍋干片+脆炒洋芋 芝麻飯+開陽嫩瓜+時蔬						每餐提供約 熱量六百五十大卡
6	二	茄汁義大利麵+碳烤翅腿 ◎義大利特餐◎ 茄汁肉醬+迷迭香鮑菇+奶油玉米+時蔬						每餐提供約 熱量七百五十大卡
8	四	香Q白飯	滷大排	五彩蝦仁 <small>蝦仁、玉米、青豆、魷蘿蔔</small>	螞蟻上樹	海帶干絲	新鮮時蔬	
9	五	胚芽米	燒烤雞排	回鍋肉片	茄汁豆皮	蕃瓜燴香菇	新鮮時蔬	
12	一	中 秋 佳 節 慶 團 圓						
13	二	香Q白飯	馬鈴薯燻肉	時蔬粉絲	蘑菇筍片	蔥花炒蛋	新鮮時蔬	
15	四	超香炒飯* 五香肉排*刈包*甜香酸菜*花生粉*五香豆干*芝麻敏豆 健康蔬食日：超香炒飯*醬燒素排*刈包*甜香酸菜*花生粉*五香豆干*芝麻敏豆						份數 份數
16	五	香Q白飯	咖哩雞	蝦米瓠瓜	彩椒豆腐	海帶雙結	新鮮時蔬	
19	一	香Q白飯	照燒雞排	香滷油腐	紅蔘炒蛋	銀芽三絲 <small>豆芽、韭菜、魷蘿蔔</small>	新鮮時蔬	
20	二	新竹米粉 台灣小吃特餐◎ 鐵路排骨+鮮燴絲瓜+時蔬 夜市滷味+彰化肉丸 <small>雞腿、貢丸、貢丸</small>						蛋豆 魚肉 2.5份 2.5份
22	四	香Q白飯	起司豬排	香菇肉燥	蕃茄燴蛋	紅燒雙色 <small>魷蘿蔔、白蘿蔔</small>	新鮮時蔬	
23	五	日式燒丼 麥克雞塊+魚板蒸蛋 燕麥飯+香蒜海茸+新鮮時蔬						蔬菜 類 1.5份 2.0份
26	一	香Q白飯	阿婆滷肉	香拌三絲 <small>魷蘿蔔、木耳、冬粉</small>	香芹蘿蔔	五香豆干	新鮮時蔬	
27	二	碳烤雞排+中華一番炒麵 ◎炒麵特餐◎ 肉絲干片+田園三色+福州丸+時蔬						油脂 類 2.5份 2.5份
29	四	地瓜飯	紅蘿蔔燒雞	小魚花生	麻婆豆腐	鮮燴白花	新鮮時蔬	
30	五	香Q白飯	北海魚條 <small>旗魚</small>	客家小炒	蕃茄炒蛋	清炒高麗	新鮮時蔬	

9/15 健康蔬食餐

99年通過食品最高標準HACCP評鑑；衛評餐製字第151號
94-98年通過台北市政府健康盒餐及衛生自主管理OK認證
營養師：羅婉瑩 營養字第005371號

台北市內湖區新明路193・195・197號
★TEL：2792-8561 FAX:2792-6199
電子信箱：sf.food@msa.hinet.net