



# 士福盒餐

94-98通過台北市政府健康盒餐及衛生自主管理OK認證  
營養師：蘇佩真  
營養字第004719號

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

## 中山國小.三月菜單

| 日期                              | 星期 | 主食     | 主菜      | 副菜1                                  | 副菜2  | 副菜3                                      | 副菜4 |
|---------------------------------|----|--------|---------|--------------------------------------|--|--|-----|
| 1                               | 四  | 香Q白飯   | 蘋果咖哩雞   | 番茄百頁                                 | 白菜冬粉                                       | 翡翠花菜                                     | 青菜  |
| 2                               | 五  | 日式烏龍麵  | 柴香章魚燒   | 紅燒豆腐                                 | 波浪薯條                                       | 元氣黑輪                                     | 青菜  |
| 3                               | 六  | 香Q白飯   | 五香雞排    | 紅絲炒蛋                                 | 梅菜筍干                                       | 蒜香高麗                                     | 青菜  |
| 5                               | 一  | 紫米飯    | 蒲燒鱈魚排   | 肉燥豆干<br><small>豆干片, 絞肉</small>       | 和風蔬菜燒<br><small>蘿蔔, 魚輪, 筍筍小卷</small>       | 香菇瓠瓜                                     | 青菜  |
| 6                               | 二  | 香Q白飯   | 壽喜燒肉    | 柴魚蒸蛋                                 | 海帶雙結<br><small>海帶結, 百頁結</small>            | 脆炒如意芽<br><small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜</small> | 青菜  |
| 7                               | 三  | 糙米飯    | 泰式檸檬雞   | 綜合滷味<br><small>紅白蘿蔔, 豆干, 米血丁</small> | 脆炒三鮮<br><small>白花菜, 筍片, 魷魚</small>         | 枸杞冬瓜                                     | 青菜  |
| 8                               | 四  | 招牌油飯   | 烤雞腿     | 白菜滷<br><small>白菜, 油片絲, 紅</small>     | 風味滷蛋                                       | 紅絲敏豆<br><small>紅蘿蔔, 敏豆</small>           | 青菜  |
| 9                               | 五  | 海苔香鬆飯  | 起司豬排    | 麻婆豆腐                                 | 芋香雙丁<br><small>芋頭丁, 馬鈴薯丁</small>           | 銀芽三絲<br><small>豆芽, 紅蘿蔔絲, 韭菜</small>      | 青菜  |
| 12                              | 一  | 香Q白米飯  | 茄汁魚丁    | 香滷蘭花干                                | 蔥花炒蛋                                       | 綠野四季<br><small>四季豆, 芝麻</small>           | 青菜  |
| 13                              | 二  | 奶油蘑菇麵  | 碳烤雞翅    | 夏威蒂pizza                             | 香甜玉米                                       | 雙色花椰                                     | 青菜  |
| 14                              | 三  | 香Q白飯   | 糖醋咕咾肉   | 香酥可樂餅<br><small>馬鈴薯, 麵粉</small>      | 彩燴瓜片<br><small>大黃瓜, 紅蘿蔔片, 木耳片, 玉米筍</small> | 香滷銀蘿<br><small>白蘿蔔</small>               | 青菜  |
| 15                              | 四  | 地瓜飯    | 燒烤翅小腿*2 | 回鍋肉片                                 | 南瓜炒蛋                                       | 白菜滷                                      | 青菜  |
| 蔬食日：地瓜飯+燒烤素雞腿+回鍋豆干片+南瓜炒蛋+白菜滷+青菜 |    |        |         |                                      |  |  |     |
| 16                              | 五  | 香Q白飯   | 洋蔥豬排    | 蟹肉粉絲煲                                | 大溪豆干                                       | 綠花什錦<br><small>綠花菜, 白花菜, 紅絲</small>      | 青菜  |
| 19                              | 一  | 香Q白飯   | 蠔油雞丁    | 碳烤花枝丸                                | 海帶三絲<br><small>海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔絲</small>       | 鮮菇瓠瓜                                     | 青菜  |
| 20                              | 二  | 海苔香鬆飯  | 鐵板肉片    | 玉米肉蓉                                 | 翡翠燻賣                                       | 香菇銀芽                                     | 青菜  |
| 21                              | 三  | 香Q白飯   | 卡拉雞腿堡   | 客家小炒                                 | 脆瓜雙色<br><small>大黃瓜, 紅蘿蔔</small>            | 紅燒海帶根                                    | 青菜  |
| 22                              | 四  | 鮭魚蛋炒飯  | 香香花枝排   | 芹香甜條<br><small>芹菜, 甜不辣條</small>      | 珍菇筍筍燒<br><small>香菇, 紅白筍片, 李鮑菇</small>      | 乾扁敏豆段                                    | 青菜  |
| 23                              | 五  | 香Q白飯   | 韓式燒肉    | 香酥海鮮卷                                | 鮮茄燴豆腐<br><small>版豆腐, 番茄</small>            | 木須三絲<br><small>木耳, 紅蘿蔔, 筍絲</small>       | 青菜  |
| 26                              | 一  | 香Q白飯   | 糖醋雞丁    | 洋蔥炒蛋                                 | 絲瓜寬粉                                       | 塔香海茸                                     | 青菜  |
| 27                              | 二  | 茄汁義大利麵 | 爆爆雞米花   | 香烤地瓜條                                | 奶香玉米                                       | 紅絲花椰                                     | 青菜  |
| 28                              | 三  | 五穀飯    | 金喜肉排    | 咖哩三丁                                 | 日式蒸蛋                                       | 香炒豆芽<br><small>豆芽菜, 韭菜</small>           | 青菜  |
| 29                              | 四  | 海苔香鬆飯  | 日式鯛魚    | 港式叉燒肉                                | 香脆玉絲<br><small>玉筍絲</small>                 | 百燴高麗<br><small>高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>      | 青菜  |
| 30                              | 五  | 地瓜飯    | 照燒豬柳    | 金茸白菜<br><small>金針, 白菜</small>        | 蜜糖滷味<br><small>紅白蘿蔔, 海帶, 豆干</small>        | 黃金咖哩蛋                                    | 青菜  |