



士福盒餐

中山國小 . 12月菜單

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)
 曾靖貽 (營養字第006206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

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	
3	一	波波玉米飯	馬鈴薯燒肉	糖醋甜條	柴魚蒸蛋	海帶雙結 海帶結, 百頁結	
4	二	白飯	泰式烤雞	香菇蒸肉	油悶筍茸	蝦皮高麗	
5	三	五穀飯	泡菜燒肉	沙茶麵輪	田園四錦 青豆仁, 玉米, 紅蘿蔔	雙色花椰	
6	四	翻滾吧! 蛋炒飯: 脆皮雞排			焦糖滷味 竹輪, 蘿蔔	香菇筍片 兔兔包	
7	五	白飯	金喜肉排	鮮筍肉羹	咖哩三丁 紅k, 馬鈴薯, 青豆仁	薑絲絲瓜	
10	一	麥片飯	三杯雞	蕃茄炒蛋	大瓜貢片 大黃瓜, 貢丸片	培根高麗	
11	二	乾拌擔擔麵 燒烤蝴蝶腿			香滷筍干 紅燒豆腸	西芹杏鮑菇	
12	三	白飯	茄汁魚丁	客家小炒	焗烤馬鈴薯	豆皮白菜	
13	四	地瓜飯	糖醋小排	海陸燴三鮮	紹子豆腐	蟹黃燒賣	
14	五	白飯	醬燒雞排	洋蔥肉絲	鮮蔬炒粉絲	海帶豆芽	
17	一	@DIY燴飯 特餐@ 豬肉咖哩			紅燒豆腐	香芹甜條	蘑菇花椰
18	二	胚芽飯	腰果雞丁	八寶肉醬 干丁, 絞肉	紅絲滑蛋	蝦皮高麗	
19	三	白飯	藍帶豬排	特製滷味 竹輪, 豆腐, 蘿蔔	西芹鮮魷	香菇豆段	
20	四	日式炒烏龍	士福花枝排	京醬肉絲	小肉圓	鮮菇鵝蛋	
蔬食日: 照燒素雞腿+京醬干片+奶油玉米段+鮮菇燴什錦							
21	五	白飯	可樂雞翅	佛跳牆 筍片, 排骨, 芋頭	紅絲銀芽	日式蒸蛋	
22	六	麥片飯	橙汁排骨	蔥花炒蛋	叉燒包	肉燥長豆	
24	一	白飯	左宗棠雞	番茄百頁	白菜冬粉	香滷筍干	
25	二	茄汁肉醬 義大利麵 + 檸檬香雞腿			QQ滷蛋 花椰菜	紅心薯條	
26	三	燕麥飯	蒙古烤肉	三色炒蛋	福州丸*1	蔬燴豆腐	
27	四	白飯	糖醋魚	劍筍肉絲	肉燥腐皮	開陽高麗	
28	五	五穀飯	壽喜燒豚片	喜相逢	毛豆金茸 金針菇, 毛豆, 肉絲	芝麻牛蒡	

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒